ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରୀୟ କର୍ମୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଯତ୍ନ

ପ୍ରାକୃତିକ ବିପତ୍ତି

ସୂଚନା ପୁସ୍ତିକା ୨

ସୂଚନା ପୁସ୍ତିକା ୨

ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରୀୟ କର୍ମୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା
ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଯତ୍ନ

ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ

ସୂଚନା ପୁସ୍ତିକା ୨

ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରୀୟ କର୍ମୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା
ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଯତ୍ନ

ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ

ପ୍ରସ୍ତୁତି:

ଡଃ· କେ· ଶେକର, ଏମ୍·ଏ· ପିଏଚ୍·ଡି*

ଶ୍ରୀମତି ସୟାନୀ ପାଲ୍, ଏମ୍·ଏ· ଏମ୍·ଫିଲ୍**

ଶ୍ରୀ ଶୀତଲ କୁମାର ପାଲ୍ ବାବୁ, ଏମ୍·ଏ· ଏମ୍·ଫିଲ୍**

ଡଃ· କେ· ଭି· କିଶୋର କୁମାର, ଏମ୍·ବି·ବି·ଏସ୍· ଡି·ପି·ଏମ୍·*

*ନିମ୍ହାନ୍ସ୍ **ଆକ୍ସନ୍ଏଡ୍ ଇଣ୍ଡିଆ

ଓ.ଏସ୍.ଡି.ଏମ୍.ଏ., ଆକ୍ସନ୍ଏଡ୍ ଇଣ୍ଡିଆ, ନିମ୍ହାନ୍ସ୍

ସୂଚନା ପୁସ୍ତିକା ୨

ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରୀୟ କର୍ମୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଯତ୍ନ
ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ

ପ୍ରକାଶକ
ଆକ୍ସନ୍ଏଡ୍ ଏବଂ ଓ·ଏସ୍·ଡି·ଏମ୍·ଏ·, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ମୁଦ୍ରଣ:
କଡଲ୍ପ୍, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶନ: ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୦୦୪

www//:actionaid.org
www//:osdma.org

ସୂଚୀପତ୍ର

ସୂଚୀପତ୍ର



ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଷ ଓଡ଼ିଶାର ଉପକୂଳବର୍ତ୍ତୀ ଅଞ୍ଚଳରେ ବାତ୍ୟା, ବନ୍ୟା, ଝଡ଼ ଆସିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଯୋଗୁ ଲୋକଙ୍କର ଜୀବନ, ପଶୁସମ୍ପଦ, ଧନସମ୍ପତ୍ତି ଏବଂ ଜୀବିକା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଦୁଃଖଦ ଘଟଣା ଯୋଗୁ ବ୍ୟକ୍ତି, ପରିବାର ଓ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ସାଧାରଣ ଜୀବନ ଅସ୍ତବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।

ଓଡିଶାରେ ମହାବାତ୍ୟା ପରେ ଜଗତସିଂହପୁର ଜିଲ୍ଲାର ଏରସମା ବ୍ଲକରେ ପ୍ରଥମଥର ପାଇଁ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରର କର୍ମୀଙ୍କୁ ନେଇ ସାମାଜିକ ମାନସିକ ସହାୟତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ସହାୟତା ଫଳରେ ବିଧବା ଓ ପିତୃମାତୃହରା ପିଲାଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ବୁଝିବା ସହଜ ହୋଇ ପାରିଥିଲା । ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରୀୟ କର୍ମୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଯତ୍ନ ନିଆଯିବା ସହିତ ତୃତୀୟ ବର୍ଷ ଶେଷ ବେଳକୁ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଦୁଃଖକଷ୍ଟ କମାଇବା ଏବଂ ଜୀବନଧାରଣର ମାନ ବଢ଼ାଇବା ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବ ହୋଇ ପାରିଥିଲା । ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରୀୟ କର୍ମୀଙ୍କ ଏଭଳି କାମ ଫଳରେ ଗୋଷ୍ଠୀଭିତ୍ତିକ ଥଇଥାନ ଏବଂ ପୁନର୍ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ଆକ୍ସନ୍ ଏଡ୍ ଦୀର୍ଘମିଆଦୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରିବାକୁ ସ୍ଥିର କରିଥିଲା ।

ଓଡ଼ିଶାକୁ ଉଜାଡ଼ି ଦେଇଥିବା ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ, ଓଡ଼ିଶା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଏବଂ ମାନସିକ ଯତ୍ନର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ଉପରେ ଏହି ସୂଚନା ପୁସ୍ତିକାରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ପ୍ରଭାବ, ଆବେଗମୟ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ବୁଝିବା, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ସହାୟତା, ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରୀୟ କର୍ମୀଙ୍କ ଭୂମିକା, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ଯତ୍ନ, ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଦଳ, ବିପତ୍ତି ବେଳେ ଓ ପରେ କାହା ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବେ ଓ ନିଜର ଯତ୍ନ କିପରି ନେବେ ଆଦି ହେଉଛି ପୁସ୍ତିକାର ମୁଖ୍ୟ ବିଷୟବସ୍ତୁ । ଏସବୁ ବାଙ୍ଗାଲୋରସ୍ଥିତ ନିମ୍ହାନ୍ସର ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସକମାନଙ୍କର ଅଭିଜ୍ଞତା ଉପରେ ଆଧାରିତ । କେବଳ ଆବାସ ଓ ଜୀବିକା ନୁହେଁ, ମଣିଷକୁ ପୁଣି ଥରେ ଗଢ଼ିତୋଳିବା ହିଁ ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଆହ୍ୱାନ ବୋଲି ପୁସ୍ତିକାଟିରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ।

ଆକ୍ସନ୍ ଏଡ୍ ଇଣ୍ଟରନାସନାଲ ଇଣ୍ଡିଆ ତରଫରୁ ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରିଚାଳନା ଦିଗରେ ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ଯତ୍ନ ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ଓ ଓଏସ୍‌ଡିଏମ୍‌ଏ ତରଫରୁ ଏହି ପୁସ୍ତିକା ପ୍ରକାଶନ ଏ ଦିଗରେ ଆଉ ଏକ ପଦକ୍ଷେପ । ବାଙ୍ଗାଲୋରସ୍ଥିତ ଦେଶର ପ୍ରମୁଖ ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସାଳୟ ନିମ୍ହାନ୍ସ୍‌ର ବୈଷୟିକ

ସହାୟତା ପ୍ରକଳ୍ପଟିର ରୂପରେଖ ଠିକ କରିବାରେ ଏବଂ ବିକଶିତ କରିବାରେ ଅନେକ ସାହାଯ୍ୟ କରିଛି । ଓଡ଼ିଶାରେ ମାନସିକ ଯତ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସଫଳ ଭାବରେ କରାଇବାରେ ଏବଂ ପୁସ୍ତିକାଟିକୁ ଓଡ଼ିଶାର ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚାଇବାରେ ଜଡ଼ିତ ଥିବା ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ଅନୁଷ୍ଠାନଙ୍କୁ ମୋର ହାର୍ଦ୍ଦିକ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଉଛି । ଶେଷରେ, ମହାବାତ୍ୟାରେ ପ୍ରଭାବିତ ଏରସମାବାସୀ ଯାହାଙ୍କ ଅନୁଭୂତିରୁ ଆମେ ଅନେକ କିଛି ଶିଖିପାରିଲୁ ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଛୁ ।

ବାବୁ ମାଥ୍ୟୁ
ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ
ଆକ୍ସନ୍ ଏଡ୍ ଇଣ୍ଟରନାସନାଲ

ଭୂମିକା

ଏହି ପ୍ରକାଶନ ଓଡିଶା ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପ୍ରଶମନ ସଂସ୍ଥା, ଆକ୍ସନ ଏଡ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଆଞ୍ଚଳିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ଜାତୀୟ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସ୍ନାୟୁବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ବାଙ୍ଗାଲୋରର ମିଳିତ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା । ଝଡ଼, ବାତ୍ୟା, ବନ୍ୟା ଭଳି ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ବଞ୍ଚି ଯାଇଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରର କର୍ମୀମାନେ ହିଁ ମାନସିକ ସହାୟତା ଦେଇଥାଆନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ାଇବାରେ ଏହି ପୁସ୍ତିକାଟି ନିଶ୍ଚୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ବିପର୍ଯ୍ୟୟଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକମାନଙ୍କ ମାନସିକ ଚାପ କମାଇବା ପାଇଁ ଗୋଷ୍ଠୀସ୍ତରର କର୍ମୀମାନଙ୍କ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଏହି ସୂଚନା ପୁସ୍ତିକାର ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସମୟରେ ଏବଂ ପରେ ବଞ୍ଚି ଯାଇଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସହାୟତା ଦେବା ପାଇଁ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରର କର୍ମୀମାନଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଅତି ପ୍ରାଞ୍ଜଳ ଭାବରେ ଏହି ପୁସ୍ତିକାରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।

ଜଗତସିଂହପୁର ଜିଲ୍ଲାର ଏରସମା ବ୍ଲକରେ ଲୋକମାନଙ୍କର ମାନସିକ ସହାୟତା ପାଇଁ ଆକ୍ସନ୍ ଏଡ୍ ତରଫରୁ ସ୍ନେହ ଅଭିଯାନ ପ୍ରକଳ୍ପ ଜରିଆରେ କରା ଯାଇଥିବା କାମର ଅନୁଭୂତି ଉପରେ ଆଧାର କରି ସୂଚନା ପୁସ୍ତିକାଟି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ୨୦୦୨ ମସିହାରେ ନିମ୍‌ହାନ୍‌ସ୍ ସହ ମିଶି ଆକ୍ସନ୍ ଏଡ୍ ଏକ ପୁସ୍ତିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିଲେ । ଏହି ପୁସ୍ତିକାକୁ ଆଧାର କରି ସାମାଜିକ ଓ ମାନସିକ ସହାୟତା ପାଇଁ କାମ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ସେହି କାମର ମୂଲ୍ୟାୟନ ଏବଂ ଚାରିବର୍ଷ ପରେ ସେଠିକାର ଲୋକକଙ୍କର ସାମାଜିକ ଓ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାର ଏକ ବିସ୍ତୃତ ସର୍ବେକ୍ଷଣର ଫଳାଫଳରୁ ହିଁ ଏହି ପୁସ୍ତିକା ପ୍ରସ୍ତୁତି ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ସର୍ବେକ୍ଷଣ କାମ ୨୦୦୪ ମସିହାରେ ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ଏହାର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶୀଦାରମାନେ ୨୦୦୪ ମସିହା ଜୁନ ଓ ସେପ୍‌ଟେମ୍ବରରେ ଏକାଠି ହୋଇ ନିମ୍‌ହାନ୍‌ସ୍ ସହ ମିଶି ଏହାର ବିଷୟବସ୍ତୁ ଚୂଡାନ୍ତ କରିଥିଲେ ।

ଏହି କାମ ସହିତ ଜଡିତ ସଂସ୍ଥା ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ଆମେ ଋଣୀ । ପୁରୀ ଓ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାରେ ସାମାଜିକ ମାନସିକ ସହାୟତା କାମରେ ସହାୟତା କରିଥିବା ଆମର ସହଯୋଗୀ ସଂସ୍ଥା ଓପନ୍ ଲର୍ଣ୍ଣିଂ ସିଷ୍ଟମ ଏବଂ ନେଚରସ କ୍ଲବ ନିକଟରେ ଆମେ ଋଣୀ । ବାଲିକୁଦା ବ୍ଲକରେ ଚିତ୍ରକଳା ମାଧ୍ୟମରେ ସାମାଜିକ ମାନସିକ ସହାୟତା କରିଥିବା ଆଇନ ନିକଟରେ ମଧ୍ୟ ଆମେ କୃତଜ୍ଞ । ଏହା ସହିତ ଓଡିଶା ରାଜ୍ୟ ଯୋଜନା ବୋର୍ଡ, ଡି.ଏଫ୍.ଆଇ.ଡି., ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ସ୍କୁଲ

ଅଫ୍ ୱିମେନ ଷ୍ଟଡିଜ୍, ନିଶ୍ୱାସ, ସ୍ୱାଭିମାନ, ଓଭା, ପ୍ରତିବନ୍ଧି କଲ୍ୟାଣ କେନ୍ଦ୍ର, ଗୋପର ଅକ୍ଷମ ସଂଗଠନ ଏବଂ ସି.ୱାଇ. ଏସ୍.ଡି.ଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଆମର ଧନ୍ୟବାଦ । ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜ ଭେଷଜ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, କଟକର ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡ. ଏସ୍. ପି. ସ୍ୱାଇଁ ଓ ଡ. ବୈକୁଣ୍ଠ ମିଶ୍ରଙ୍କୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଉଛୁ । ଭାରତୀୟ ରେଡକ୍ରସ୍ ସଂସ୍ଥା, ଓଡିଶା ଶାଖା ଏବଂ ଆମେରିକୀୟ ରେଡକ୍ରସର ସାମାଜିକ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦଳର ପ୍ରତିନିଧି ଡଃ. ଜୋସେଫ ଓ ବ୍ରିୱିଟ୍ ଡାଏଜ୍, ଡ. ସତ୍ୟବ୍ରତ ଦାସ ଓ ମଧୁମିତା ଦାସ ଏବଂ ତାଙ୍କ ସାଥୀଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଲୋଚନା ଏବଂ ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ଆମର ଆନ୍ତରିକ ଧନ୍ୟବାଦ ।

ନିମ୍ହାନ୍ସ୍, ବାଙ୍ଗାଲୋରର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ସାମାଜିକ ମାନସିକ ସହାୟତା କାମରେ ନିରନ୍ତର ସହାୟତା ନିମନ୍ତେ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଉଛୁ । ଡଃ. ମୋହନ କେ. ଆଇଜାକ୍, ଡ. ସି. ଆର୍. ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖର, ପ୍ରଫେସର, ମନୋବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ ଏବଂ ଡ. ଆର୍. ପାର୍ଥସାରଥୀ, ପ୍ରଫେସର, ମନୋସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟବିଭାଗଙ୍କୁ ପୁସ୍ତିକାର ସମୀକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ଧନ୍ୟବାଦର ପାତ୍ର ।

ଆକ୍ସନ ଏଡ୍ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଏବଂ ସ୍ନେହ ଅଭିଯାନ ଏରସମାର କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତାଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ସହାୟତା ନିମନ୍ତେ ଧନ୍ୟବାଦ । ସମସ୍ତ ସ୍ନେହ କର୍ମୀମାନଙ୍କ ମୂଲ୍ୟବାନ ଅଭିଜ୍ଞତା ଏବଂ ଏରସମା ଅଞ୍ଚଳର ଲୋକମାନଙ୍କ ଦୁଃଖପୂର୍ଣ୍ଣ କାହାଣୀର ଆଲୋଚନାରୁ ଆମ୍ଭେ ବହୁତ କିଛି ଶିଖିଥିଲୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଅଭିଜ୍ଞତା ଓ ଅନୁଭୂତି ଏହି ପୁସ୍ତିକାରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୋଇଛି । ସେଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ବହୁତ ଧନ୍ୟବାଦ । ପୁସ୍ତିକାଟିର ଓଡ଼ିଆ ଅନୁରୂପ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ସୃଜନିକାର ପୁଷ୍ପଶ୍ରୀ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ।

ବୁକ୍ସ ଫର ଚେଞ୍ଜର ଶୋଭା ରାମଚନ୍ଦ୍ରନ, ଶୈଳଜା, ରାଜୀବ ଏବଂ ଗୋକୁଲ୍ଙ୍କ ବହୁମୂଲ୍ୟ ସମୟ ଏବଂ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ବିନା ଏହି ପ୍ରକାଶନ ସମ୍ଭବ ହୋଇ ପାରିନଥାନ୍ତା । ସେଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନେକ ଧନ୍ୟବାଦ । ସୁରେଶଙ୍କ ସୁନ୍ଦର ଚିତ୍ରାଙ୍କନ ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ । ପ୍ରକାଶନରେ ସହାୟତା ପାଇଁ କଟ୍ଲସ୍ର ଶୁଭାଶିଷ୍ ପଣ୍ଡାଙ୍କୁ ଆମର ଆନ୍ତରିକ ଧନ୍ୟବାଦ ।

ସତ୍ୟ ମିଶ୍ର	**ସୁପ୍ରିୟା ଆକେରକର**	**କେ .ଶେକର**
ଓଏସ୍ଡ୍ଏମ୍ଏ	ଆକ୍ସନଏଡ୍ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଇଣ୍ଡିଆ	ନିମ୍ହାନ୍ସ

ଉପକ୍ରମ

ଓଡିଶାର ଉପକୂଳ ଅଞ୍ଚଳରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ବନ୍ୟା, ବାତ୍ୟା ଆସି ଅନେକ କ୍ଷତି କରିଥାଏ । ଗତ କିଛିବର୍ଷ ଭିତରେ ଓଡିଶାରେ ଅନେକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଦେଖାଦେଇଛି । ଏହି ଶତାବ୍ଦୀର ସବୁଠାରୁ ଭୟଙ୍କର ମହାବାତ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଓଡିଶା ଦେଇ ଚାଲିଯାଇଛି ।[୧] ଗତ ମହାବାତ୍ୟା ସମୟରେ ୨୭୦ରୁ ୩୦୦ କି.ମି. ବେଗରେ ପବନ ବୋହିଥିଲା ଏବଂ ୨୦ରୁ ୩୦ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚରେ ପାଣି ମାଡ଼ି ଆସିଥିଲା । ବାତ୍ୟା ୪୮



ଘଣ୍ଟା ଯାଏଁ ଲାଗି ରହିଥିଲା ଏବଂ ଏଥିରେ ବହୁତ ଧନ ଜୀବନ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥିଲା । ସମୁଦ୍ର କୂଳରୁ ପ୍ରାୟ ତିନିଶହ କିଲୋମିଟର ଦୂର ଯାଏଁ କ୍ଷୟକ୍ଷତି ହୋଇଥିଲା । ବାରଟି ଜିଲ୍ଲାର ପ୍ରାୟ ଏକ କୋଟି ତିରିଶି ଲକ୍ଷ ଲୋକ ଏଥିରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥିଲେ । ପ୍ରାୟ ୯୮୮୫ ଜଣ ଲୋକ ମରିଥିଲେ, ଏମାନଙ୍କ ଭିତରୁ କେବଳ ଜଗତସିଂହପୁର ଜିଲ୍ଲାର ୮୧୧୯ ଜଣ ଥିଲେ । ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲୋକ ବାସହରା ହୋଇଥିଲେ । ଏହା ସହିତ ଫସଲ, ଗାଈ, ଗୋରୁ, ସମ୍ପତି ଅନେକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥିଲା । ହିସାବ କରାଯାଇଛି ଯେ ପ୍ରାୟ ୧୭୩୩ କୋଟି ଟଙ୍କାର ଫସଲ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଇଥିଲା । ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଜିନିଷ ଯୋଗାଣ, ରାସ୍ତା, ରେଳପଥ, ଟେଲିଫୋନ ତାର ଏବଂ ଯୋଗାଯୋଗର ଅନ୍ୟ ସବୁ ମାଧ୍ୟମ ଅନେକ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିଲା ।[୨]

ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ଆଘାତ ଲାଗିବା, ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବ, ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ଆଦିର ଭୟ ଦେଖା ଦେଇଥିଲା । ବାତ୍ୟା କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ଅଞ୍ଚଳକୁ ପୁଣି ଥରେ ଗଢ଼ିତୋଳିବା ପାଇଁ ଲମ୍ବା ସମୟ ଏବଂ ଚେଷ୍ଟା ଦରକାର । ପୁର୍ନଗଠନର ଧାରାରେ ଲୋକଙ୍କର ସାମଗ୍ରିକ ଯତ୍ନର ସୁବିଧା ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯେକୌଣସି ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଅନେକ ବଢ଼ିଯାଏ । ଥଇଥାନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏବଂ ଜିନିଷପତ୍ର ସହ ଲୋକଙ୍କର ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସା ବି ଜରୁରୀ ହୋଇପଡ଼େ ।

ରିଲିଫ, ଥଇଥାନ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ସହିତ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ଏଦିଗ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଜରୁରୀ ।

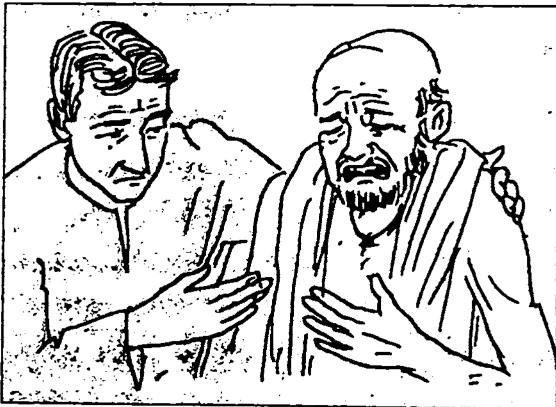
ବାତ୍ୟାରେ ବଞ୍ଚି ଯାଇଥିବା ଲୋକଙ୍କ ସହ କାମ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ଲେଖାଯାଇଛି । ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ବେଳର ପରିସ୍ଥିତି, ବଞ୍ଚି ରହିଥିବା ଲୋକଙ୍କ ମନର ଅବସ୍ଥା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଦୁଃଖ ଦୂର କରିବାର ବାଟ ଏଥିରେ ଅଛି ।

ମାନସିକ ସହାୟତା ପାଇଁ ନିୟମ

ତଳେ ଦିଆଯାଇ ଥିବା ନିୟମଗୁଡ଼ିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟରେ ବଞ୍ଚିଯାଇ ଥିବା ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କୁ ମାନସିକ ସହାୟତା ଦେଇଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଜାତୀୟ ଓ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି ।[5]

➢ **ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଭୋଗିଥିବା ଓ ଦେଖିଥିବା ସବୁ ଲୋକଙ୍କର ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ଏଭଳି ହିଁ ହେବ ।**

ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ଆକାର ଓ ପ୍ରକୃତି ଅନୁସାରେ କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଜୀବନ, ସମ୍ପତି, ଏବଂ ପରିବେଶ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଏଭଳି ସମୟରେ ଦୁଃଖ, ହତାଶ, ଉଦବେଗ, ରାଗ ହିଁ ଆସେ । ମନର ଏଭଳି ଅବସ୍ଥା ଅତି ସାଧାରଣ କଥା ବୋଲି କହିଲେ ଲୋକମାନେ ନିଶ୍ଚିନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । **ତେଣୁ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରୀୟ କର୍ମୀମାନେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ବେଳର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା କିପରି ହୁଏ, କିପରି ତା ସହିତ ଖାପ ଖୁଆଇବେ**



ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା କିପରି ପୂରଣ କରିବେ ସେ ବିଷୟରେ ବୁଝାଇବା ଦରକାର ।

➢ **ବିପର୍ଯ୍ୟୟରେ ବଞ୍ଚିଯାଇଥିବା ଲୋକଙ୍କର ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ମାନସିକ ଆଘାତ ହୋଇଥାଏ**

ବିପର୍ଯ୍ୟୟରେ ବଞ୍ଚିଯାଇଥିବା ଲୋକଙ୍କର ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଆଘାତ ହୋଇଥାଏ - ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ଦଳଗତ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆଘାତରେ ମଣିଷ ଦୁଃଖ ଓ ହତାଶା ପ୍ରକାଶ କରେ । ଦଳଗତ ଆଘାତ ନିଜ ନିଜ ଭିତରର ସମ୍ପର୍କକୁ ଅସ୍ତବ୍ୟସ୍ତ କରିଦିଏ । ଆଗେ ଏହି ସମ୍ପର୍କ ହିଁ ଦୁଃଖ ବେଳେ ସେମାନଙ୍କୁ ମାନସିକ ସହାୟତା ଦେଉଥିଲା । ସମାଜରେ ଏହି ବନ୍ଧନ କଟିଯିବା କିନ୍ତୁ ଏତେ ସହଜରେ ଜଣାପଡ଼େ ନାହିଁ । ତେଣୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ଦଳଗତ ସ୍ତରରେ ନିଜ ଭିତରେ ପୁଣି ଥରେ କିପରି ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହୋଇପାରିବ ସେଥିପାଇଁ ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀ ଓ ସାମାଜିକ ସଂସ୍ଥା ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଦରକାର ।

➢ **ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ବହୁତ ଲୋକ ଏକାଠି କାମ କରିବାକୁ ଆଗେଇ ଆସନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କ କାମ କରିବାର ଦକ୍ଷତା ବହୁତ କମିଯାଏ ।**

ବିପର୍ଯ୍ୟୟରେ ବଞ୍ଚିଯାଇଥିବା ଲୋକର ଅନେକ ପ୍ରକାରର ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଆସେ । ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ସେ ବହୁତ ଚଞ୍ଚଳ, ଆଶାବାଦୀ ଏବଂ ନିଃସ୍ୱାର୍ଥପର ଥା'ନ୍ତି । ସେତେବେଳେ ସେ ଅନେକ କିଛି କରିବା ପାଇଁ ଚାହାରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସେ କ୍ଷତି ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ପରେ ହତାଶା, ଦୁଃଖ ମାଡ଼ିଆସେ । ଏହା ଫଳରେ ଉତ୍ତରଜୀବୀ ନିଜେ କିଛି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । **ତେଣୁ ଏଭଳି ମାନସିକ ସ୍ଥିତିରୁ ମୁକୁଳିବା ବା ନିଜକୁ ପୁଣିଥରେ ଗଢ଼ି ତୋଳିବା ପାଇଁ ସେ କିଛି କରି ପାରନ୍ତିନାହିଁ ।**

➢ **ବିପର୍ଯ୍ୟୟରେ ଆସୁଥିବା ଦୁଃଖ ଓ ଯାତନା କୌଣସି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପରିସ୍ଥିତିର ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ।**

ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସମୟରେ ଦୁଃଖ, ହତାଶା ଆସିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସାମନା କରୁଥିବା ସବୁ ଲୋକଙ୍କର ଏହିପରି ହୋଇଥାଏ । ଦୁଃଖରୁ ଉଦ୍ଧାର ପାଇବା, ଅନୁଭୂତି ବିଷୟରେ କହିବା ଏବଂ ସମୟ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଗର ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରାଇ ଆଣେ । **ସାଧାରଣ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବିଷୟରେ ସୂଚନା, ଏସବୁକୁ ସମ୍ଭାଳିବାର ବାଟ ଶିଖିବା ଏବଂ ଅସୁବିଧାର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକୁ ଶୀଘ୍ର ଚିହ୍ନଟ କରିବା ସୁସ୍ଥ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।**

➢ **ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିବା ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଯୋଗୁ ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତା ଆସିଥାଏ ।**

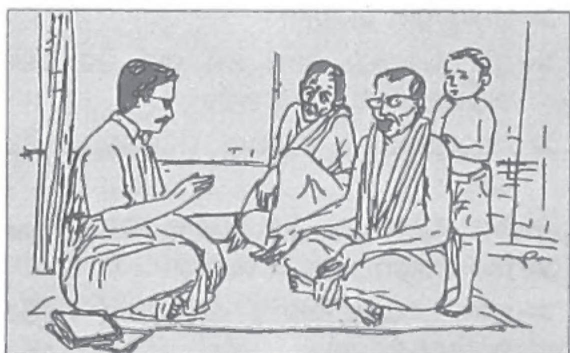
ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ସାଧାରଣ ଚଳଣୀ ଏପଟ ସେପଟ ହୋଇଯାଏ । ଘର, ଖାଦ୍ୟ, ଲୁଗାପଟା ଆଦି ପାଇବା ସମସ୍ୟା ହୁଏ । **ତେଣୁ ବିପର୍ଯ୍ୟୟରୁ ବଞ୍ଚିଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ଠିକ ସମୟରେ ରିଲିଫ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସହାୟତା ମିଳିବା ବହୁତ ଜରୁରୀ ।**



➢ **ଗୋଷ୍ଠୀର ଅବସ୍ଥାକୁ ଚାହିଁ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଜରୁରୀ ।**

ସେ ଅଞ୍ଚଳର ପରିସ୍ଥିତି ଏବଂ ଜନସଂଖ୍ୟା ଅନୁସାରେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଦରକାର । ସେଠାକାର ଜାତି, ଧର୍ମ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଦରକାର । ସେଥିପାଇଁ ଲୋକଙ୍କ ଚଳଣୀ ଅନୁସାରେ ହିଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ତେଣୁ ଏଭଳି କାମ ପାଇଁ ସେହି ଅଞ୍ଚଳର ଜଣେ କର୍ମୀ ହେଲେ ବେଶୀ ଫଳ ଦେଇଥାଏ । ସେ ସେହି ଅଞ୍ଚଳର ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକ ହୋଇଥିଲେ ତାଙ୍କ କାମରେ ସେଠିକାର ବିଭିନ୍ନ ଜାତି ଓ ଧର୍ମର ଲୋକ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କ ସହ ମିଶିପାରିବେ ।



➢ **ଅନ୍ୟର ଆଗ୍ରହ ଏବଂ ସମବେଦନାକୁ ଉତ୍ତରଜୀବୀ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ।**

ଜଣେ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଇଲେ ଉତ୍ତରଜୀବୀ ତାଙ୍କ ନିଜର ଭାବନା ଅନୁଭୂତି କହିବା ପାଇଁ ଆଗଭର ହୁଅନ୍ତି । ଏସବୁ ତାଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କଥା ଓ କର୍ମୀ ଜଣକ ଏହା ଶୁଣିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ କହି ତାଙ୍କୁ ଅଟକାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

➢ **ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସହାୟତା ଠିକ ହେବା ଦରକାର ।**

ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଓ ପ୍ରତି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ହେଉଥିବା ମାନସିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା । ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଶୁଣିବା, ସାହାଯ୍ୟ କରିବା, ସେମାନଙ୍କୁ କହିବାକୁ ଦେବା, ଦୁଃଖ କମାଇବା, ପର ଅବସ୍ଥାରେ ହତାଶା, ରାଗ ଏବଂ ଭୁଲଧାରଣା ଦୂର କରିବା ।

➢ **ସୁସ୍ଥ ହେବା ପାଇଁ ସହାୟତା ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।**

ଜଣେ ଲୋକ ପାଇଁ ତା ପରିବାର ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ସହାୟତା ଦେଇପାରେ । ତେଣୁ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରୀୟ କର୍ମୀଙ୍କର ପ୍ରଥମ କାମ ହେଉଛି ପୂରା ପରିବାରକୁ ଏକାଠି ରଖିବା ଏବଂ ପରିବାରର ଲୋକମାନେ ନିଜ ନିଜର ଦୁଃଖ ବାଣ୍ଟିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା । ପିତୃମାତୃହରାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପାଖ ପଡ଼ୋଶୀ, ଅନ୍ୟ ଜଣାଶୁଣା ଲୋକ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ସହାୟତା ହୋଇପାରିବେ ।

ମନେରଖନ୍ତୁ

✓ କୌଣସି ବିପର୍ଯ୍ୟୟରେ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ବହୁତ ଆସେ ।
✓ ରିଲିଫ, ଥଇଥାନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଆଘାତ ସହିତ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଏଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିଦେବା ଦରକାର ।
✓ ମାନସିକ ସହାୟତାର ଏସବୁ ନୀତି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦରକାର ।

ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ

ବଞ୍ଚି ରହିଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଜୀବନରେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଗୋଟିଏ ଗଭୀର କ୍ଷତ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ବୁଝିବା ଜରୁରୀ ।

ଶାରୀରିକ

- ହାତ, ଗୋଡ଼ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିବା
- ଖଣ୍ଡିଆ ହେବା
- ସଂକ୍ରମଣ
- ଗର୍ଭପାତ
- ପ୍ରଜନନଜନିତ ସମସ୍ୟା
- ହାତ, ଗୋଡ଼ କଟିଯିବା

ମାନସିକ

- ମାନସିକ ଆଘାତ ଏବଂ ଆତଙ୍କ
- ଭୟ
- ଦୁଃଖ
- ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ମନେକରିବା
- ପଛକଥା ମନେ ପଡ଼ିବା
- ଡର ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବା
- ବହୁତ କାନ୍ଦିବା
- ଅବସାଦ

ସାମାଜିକ

- ବାସହରା ହେବା
- ଜୀବନସାଥୀ ହରାଇବା (ସ୍ୱାମୀ ବା ସ୍ତ୍ରୀ)
- ହଠାତ ନିଜର ଘର ଛାଡ଼ିବା ଏବଂ ଅସ୍ଥାୟୀ ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳରେ ରହିବା ପାଇଁ ଅସୁବିଧା ଲାଗିବା
- ଗୋପନୀୟତା ନରହିବା
- ମା କିମ୍ବା ବାପା ମରିଯିବା, ଅନାଥ ହୋଇଯିବା
- ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ବାହାଘର ହେବା
- ସ୍ଥାନାନ୍ତରୀତ ହେବା
- ଅଧାରୁ ପାଠ ଛାଡ଼ିବା
- ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ନିଜ ଘରର ଚାରିକାନ୍ଥ ଭିତରୁ ପଦାକୁ ଆସିବା
- ଦରକାରୀ ଆଇନ ସହାୟତା ମିଳିବାରେ ଅସୁବିଧା ହେବା
- ଆଇନଗତ କାମରେ ଲାଞ୍ଚ ଦରକାର ହେବା
- ସ୍ଥାନୀୟ ନେତା, ସରପଞ୍ଚ ନରହିବା
- ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ସ୍ଥାନୀୟ ନେତାଙ୍କଠାରୁ ମିଳୁଥିବା ସହାୟତା ନମିଳିବା





ଅର୍ଥନୈତିକ

- ଗାଈଗୋରୁ ମରିଯିବା
- ଘରୋଇ ଜିନିଷ, ଗହଣା, ଗାଡ଼ି ଆଦି ନଷ୍ଟ ହେବା
- କାମ ନ ମିଳିବା
- ବିଶେଷ କରି ସ୍ଥାନାନ୍ତରୀତ ହେବା ପରେ ଜୀବିକା ଆରମ୍ଭ କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ହେବା,
- କ୍ଷତିପୂରଣ ମିଳିବାରେ ଲମ୍ବା ଏବଂ ବିରକ୍ତିକର ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସାମନା କରିବା

ତେଣୁ ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କ ପାଇଁ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରଠାରୁ ପୁଣିଥରେ ଆଗ ଅବସ୍ଥା ଆସିବା ଯାଏଁ ମାନସିକ ସହାୟତା ଦରକାର । **ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଅଲଗା ପ୍ରକାରର ସହାୟତା ଦରକାର ।** ଏଥିପାଇଁ ତଳଲିଖିତ ପଦକ୍ଷେପଗୁଡ଼ିକ ବହୁତ ଜରୁରୀ ।

- ଉଦ୍ଧାର କାମ ଚାଲିଥିବା ବେଳେ ଲୋକମାନେ ଅସ୍ଥାୟୀ ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳୀରେ ରହୁଥିବେ । ସେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ, ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା, ଲୁଗାପଟା, ପରିଷ୍କାର ପିଇବା ପାଣି, ପାଇଖାନା ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିବା ଜରୁରୀ ।
- ସାଥି ଓ ସମ୍ପତି ହରାଇଥିବା ଦୁଃଖକୁ ସାମନା କରିବା ପାଇଁ ମାନସିକ ସହାୟତା ଦେବା ଦରକାର ।
- ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ମିଳୁଥିବା କ୍ଷତିପୂରଣ, ସରକାରୀ ଯୋଜନା ବିଷୟରେ ଯେପରି ସେମାନେ ଜାଣିପାରିବେ ଓ ସେଇ ଅନୁସାରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ପାଇପାରିବେ । ତାହେଲେ ସେମାନେ ନିଜର ଘର ତିଆରି କରି, ଗାଈଗୋରୁ କିଣି ପୁଣିଥରେ ଆଗ ଭଳି ଜୀଇଁ ପାରିବେ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ମହାବାତ୍ୟାରେ ଯେଉଁ ମହିଳାମାନେ ବିଧବା ହୋଇଯାଇଥିଲେ ସେମାନେ ତାଙ୍କର କ୍ଷତିପୂରଣ ଠିକ ସମୟରେ ପାଇ ପାରିଥିଲେ ।

- ପୁଣିଥରେ ଜୀବିକା ଆରମ୍ଭ କରିପାରିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ।
- ବିଧବା, ଅନାଥ, ବୟସ୍କ ଓ ଅନ୍ୟରୂପେ ଅକ୍ଷମମାନଙ୍କୁ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରରେ ଯତ୍ନ ଏବଂ ଥଇଥାନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇପାରିବାର ସୁବିଧା କରିବା ।
- ବଞ୍ଚିଯାଇଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ଆଇନ ସହାୟତା ଏବଂ ସାମାଜିକ ନ୍ୟାୟ ମିଳିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ମହାବାତ୍ୟା ପରେ ପୁନର୍ଗଠନ ସମୟରେ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରୀୟ କର୍ମୀମାନେ ବିଧବାମାନଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ଅଧିକାର ଦେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିଲେ । ସେମାନେ ବିଧବା ଭତ୍ତା ବଢ଼ାଇବା, ଯୌତୁକ ପାଇଁ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ପାଉଥିବା ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ନ୍ୟାୟ ଦେବା ଭଳି କାମରେ ସହାୟତା ଦେଇଥିଲେ ।

ଯେ କୌଣସି ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କର ଅନେକ ପ୍ରକାରର ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଆସେ, ଏଗୁଡ଼ିକ କୌଣସି ଅସାଧାରଣ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସାଧାରଣ କଥା । ମନେରଖିବା



କଥା ଯେ ଆଘାତ ଯେତେ ଜୋର ହେବ, ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ସେତେ ଅଧିକ ହେବ । ପୃଥିବୀ ସାରା ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ସହାୟତା ପାଉନଥିବା ଲୋକଙ୍କ ତୁଳନାରେ ମାନସିକ ସହାୟତା ପାଉଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଉପରେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ପ୍ରଭାବ ବହୁତ କମ୍ ଥାଏ । ତେଣୁ ମାନସିକ ସହାୟତା ଦେଲେ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଶୀଘ୍ର ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ମନେରଖନ୍ତୁ

- ✓ ଜୀବନରେ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ସାମାଜିକ ଏବଂ ଅର୍ଥନୈତିକ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ଭୟଙ୍କର କ୍ଷତିକାରୀ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ ।
- ✓ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପୁନର୍ଗଠନ ଯାଏଁ ପ୍ରତି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ମାନସିକ ସହାୟତା ଦରକାର ।
- ✓ ମାନସିକ ସହାୟତା ମିଳିଲେ ମାନସିକ ସମସ୍ୟାରୁ ଶୀଘ୍ର ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।

ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କ ଆବେଗମୟ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା

ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ କେବଳ ଧନଜୀବନ, ଗାଈଗୋରୁ ମରନ୍ତି ନାହିଁ, ଘରଦ୍ୱାର ଭାଙ୍ଗେନାହିଁ, ମଣିଷର ମନ ଉପରେ ବି ଗଭୀର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ହରାଇଥିବା ସାଥି, ସମ୍ପତ୍ତି ପାଇଁ ଅନେକ ହତାଶା ଆସେ । ନିତିଦିନିଆ ଜୀବନଧାରା ଅସ୍ତବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଭବିଷ୍ୟତ ଅନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଯାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ, ପାରିବାରିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଜୀବନ ପୁଣି ଥରେ ସୁଧାରିବା ପାଇଁ ବାଟ ମିଳେନାହିଁ । ଏସବୁ ଫଳରେ ଉତ୍ତରଜୀବୀ ବିରକ୍ତ ହେବା, ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ି ହେବା, ଡରିବା, ଆତଙ୍କିତ ରହିବା, ପଛକଥା ମନେ ପକାଇବା, ଡର ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବା, ବ୍ୟସ୍ତ ହେବା ବହୁତ ସାଧାରଣ କଥା ।

ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ସହିତ ପୂରା ସାମାଜିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଶାରୀରିକ ଆଘାତ, ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିବା, ଗର୍ଭପାତ ହୋଇଯିବା, ପ୍ରଜନନଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେବା, ହାତ ଗୋଡ଼ କଟିଯିବା, ସଂକ୍ରମଣ ବ୍ୟାପିବା ଭଳି ଅସୁବିଧା ସବୁ ମଧ୍ୟ ଆସିଥାଏ । ଯେ କୌଣସି ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ବାସହରା ହେବା, ବିଧବା ହୋଇଯିବା, ବାପା ମା'ଙ୍କ ଭିତରୁ ଜଣଙ୍କୁ ହରାଇବା, ଅନାଥ ହୋଇଯିବା, ଘର ଛାଡ଼ି ଅନ୍ୟ ଜାଗାକୁ ଚାଲିଯିବା, ଅଧାରୁ ପାଠ ଛାଡ଼ିବା ଆଦି ମଧ୍ୟ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଗାଈଗୋରୁ ମରିଯିବା, ସମ୍ପତ୍ତି ନଷ୍ଟ ହେବା ଯୋଗୁ ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କ ଅର୍ଥନୈତିକ ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ଖରାପ ହୋଇଯାଏ ।

ଏସବୁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପରସ୍ପର ସହ ଯୋଡ଼ା । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଜୀବିକା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବାରୁ ଜଣେ ହୁଏତ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ହତାଶ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି କିମ୍ବା କୌଣସି ଶାରୀରିକ ଆଘାତ ଯୋଗୁ କାମ କରି ନପାରି ରୋଜଗାର ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଇପାରେ । ଫଳରେ ଏହି ସାମାଜିକ-ଅର୍ଥନୈତିକ ଅସୁବିଧା ଯୋଗୁ ପ୍ରଥମେ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଓ ଦ୍ୱିତୀୟରେ ଏହା ଯୋଗୁ ଶାରୀରିକ ଅସୁବିଧା ହୋଇ ସାମାଜିକ ଅର୍ଥନୈତିକ ଅବସ୍ଥା ବିଗିଡ଼ିଯାଏ । ଏଥିରୁ ଜଣାଯାଉଛି ଯେ ଚାରୋଟି ଯାକ ନିଜ ନିଜ ସହ ଯୋଡ଼ା ।

ବିଭିନ୍ନ ଅବସ୍ଥାରେ ହେଉଥିବା ମାନସିକ ସମସ୍ୟାକୁ ବୁଝିବା

ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ, ସମୟ କ୍ରମେ ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କର ମାନସିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବଦଳିଯାଏ । ଉପଯୁକ୍ତ ଓ ଫଳପ୍ରଦ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ବିଭିନ୍ନ ଅବସ୍ଥାରେ ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ବୁଝିବା ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

➢ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଆସୁଥିବା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା

ମାନସିକ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା, ଦୁଃଖ

ଘଟଣାଟି ଏତେ ଶୀଘ୍ର ଘଟିଯାଏ ଯେ ସେ ବିଷୟରେ ଭାବିବାକୁ ମଧ୍ୟ ସମୟ ମିଳେନାହିଁ । ତେଣୁ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଜଣେ କୌଣସି ସୁରକ୍ଷିତ ଜାଗାକୁ ଦୌଡ଼ି ପଳାଇବାକୁ ଚାହେଁ । ମଣିଷ ବହୁତ ଡରି ଯାଇଥାଏ ।



ମୁଁ ଭାବିଥିଲି ପାଣି ଫାଣି କିଛି ଆସିବନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ସକାଳୁ କବାଟ ଖୋଲି ଦେଖିବା ବେଳକୁ ଚାରିଆଡ଼େ ଖାଲି ପାଣି । ଛାନିଆରେ ମତେ କିଛି ବୁଦ୍ଧିବାଟ ଦେଖା ଗଲାନାହିଁ । ମତେ ଡର ଲାଗିଲା, ମୁଁ ଭାବିପାରିଲି ନାହିଁ କ'ଣ କରିବି । ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ମୁଁ ପାଣି ଭିତରକୁ ଡେଇଁ ପଡ଼ିଲି ।

ମାନସିକ ଆଘାତ ବା ଜଡ଼ ପାଲଟିଯିବା

ଘଟଣାର ସତ୍ୟାସତ୍ୟକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ବହୁତ କଷ୍ଟକର ହୁଏ । ବଞ୍ଚି ଯାଇଥିବା ଲୋକ ମନେ କରନ୍ତି ସତେ ଯେପରି କିଛି ହୋଇନାହିଁ । ଲୋକ ପୂରା ଜଡ଼ ପାଲଟି ଯାଆନ୍ତି । ଏହା ସହିତ ସେମାନେ ପୂରା ବିଚଳିତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ଭୋକ ହୁଏନାହିଁ ।

ଚବିଶ ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ମହିଳା ର ଙ୍କର ସ୍ୱାମୀ ସମୁଦ୍ରକୁ ମାଛ ମାରିବାକୁ ଯାଇ ସେଠାରେ ମରି ଯାଇଥିଲେ । ସେ କିନ୍ତୁ ଏହା ଗ୍ରହଣ କରୁନଥିଲେ । ସେ ସବୁବେଳେ କହୁଥିଲେ, ମୋର ସ୍ୱାମୀ ନିଶ୍ଚୟ ଫେରିବେ । ସିଏ ଏଇ ଝଡ଼ ବାତ୍ୟା ଭିତରେ କେଉଁଠି ନା କେଉଁଠି ଅଟକି ରହି ଯାଇଛନ୍ତି । ପିଲାଛୁଆଙ୍କୁ ଛାଡ଼ି ସେ କୁଆଡ଼େ ଯିବେନାହିଁ ।

ଖୁସି ଲାଗିବା, ଉଲ୍ଲାସ ଏବଂ ହାଲୁକା ଲାଗିବା

ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ଜଣେ ଖୁସି ହୋଇପାରନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କ ପରିବାରର ଅନେକ ଲୋକ ମରିଥିବା ବେଳେ ସେ କିନ୍ତୁ



ବଞ୍ଚି ଯାଇଛନ୍ତି । ଏଭଳି ଅବସ୍ଥାରେ ସେ ନିଜେ ଗୋଲକଧନ୍ଦାରେ ପଡ଼ିଯାଆନ୍ତି ଯେ ମୋ ପ୍ରିୟ ଲୋକମାନେ ମରି ଯାଇଥିବା ବେଳେ ମତେ ଦୁଃଖ ନଲାଗି ଖୁସି କେମିତି ଲାଗୁଛି ? ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ଭାବିବାର କିଛି ନାହିଁ । ଏତେ ବଡ଼ ବିପଦରୁ ବଞ୍ଚି ଯାଇଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଏଭଳି ଭାବନା ଆସିବା ଅତି ସ୍ୱାଭାବିକ କଥା ।

ସମସ୍ତେ ମରିଗଲେ । ମୁଁ ବଞ୍ଚିଯାଇଛି ସେଇଟା ବଡ଼ କଥା । ପୃଥିବୀ ଧ୍ୱଂସ ହୋଇଯିବା ଆଗରୁ ଖୁସିରେ ଆରାମରେ କିଛିଦିନ ବଞ୍ଚିଯିବି । ମୋର ଘର ଚାରିପାଖରେ ପଡ଼ିଥିବା ଧନ୍ଦା ସବୁ ଦେଖି ପାରୁଛନ୍ତି । ମୁଁ ପ୍ରତିଦିନ କୁକୁଡ଼ା ଖାଉଛି ଓ ବସି ତାସ ଖେଳୁଛି ।

ବଞ୍ଚି ଯାଇଥିବା ଲୋକ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ଭାବିବା

ବଞ୍ଚି ଯାଇଥିବା ଲୋକ ନିଜକୁ ବାରମ୍ବାର ଦୋଷ ଦିଅନ୍ତି । ବିଶେଷ କରି ଯଦି ତାଙ୍କର କେହି ଅତି ନିକଟର ଲୋକ ମରିଥା'ନ୍ତି ।

ବୟାଳିଶ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ର ବାତ୍ୟାରେ ତାଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ହରାଇଥିଲେ । ଏଥିପାଇଁ ସେ ସବୁବେଳେ କହି ହେଉଛନ୍ତି, ମୋ ପାଇଁ ମୋ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପରିବାର ଭାସିଗଲେ । କାରଣ ମୁଁ ସେମାନଙ୍କୁ ମନା କରିଥିଲି ଯେ ପାଣି ଫାଣି କିଛି ଆସିବନାହିଁ । କୁଞ୍ଜକୋଠି ଯିବା କିଛି ଦରକାର ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେ ଗଲାନାହିଁ । ଭାସିଗଲା ବେଳେ ସେ ମତେ ବଞ୍ଚାଅ ବଞ୍ଚାଅ ବୋଲି କହୁଥିଲା । କିନ୍ତୁ ମୁଁ ହତଭାଗା ତାକୁ ବଞ୍ଚାଇ ପାରିଲିନାହିଁ । ମୁଁ ତା' ପାଖରେ ଦୋଷୀ ।



ଦିଗହରା ହେବା, ୟାଡ଼ୁ ସାଡ଼ୁ ଗପିବା

କିଛି ଲୋକ ବାଟ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ, ଦିଗହରା ହୋଇ ୟାଡ଼େ ସାଡ଼େ ବୁଲନ୍ତି ଓ ମନ ଇଚ୍ଛା ଗପନ୍ତି । ଚାରିପାଖରେ କ'ଣ ହେଉଛି ସେ ବିଷୟରେ ସେମାନେ ସଚେତନ ନଥା'ନ୍ତି ।

ପଛକଥା ମନେ ପଡ଼ିବା, ଡର ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବା

ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ସେ କଥା ବାରମ୍ବାର ମନେପଡ଼େ । ଛୋଟ ଛୋଟ ଘଟଣାରୁ ଆଗ କଥା ମନେ ପଡ଼ିଯାଏ । ରାତିରେ ଏହି ଅନୁଭୂତି ବେଶୀ ଆସିଥାଏ । ଏପରିକି ଉଦ୍ଧାର କାମରେ ଲାଗିଥିବା ଲୋକଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଏହିପରି ଅନୁଭୂତି ଆସିପାରେ । ଲୋକଙ୍କର ସେହି ପଛକଥା ସବୁବେଳେ

ମନେପଡ଼େ ଏବଂ ତାଙ୍କର ଝାଳ ବୋହିବା, ନାଡ଼ିର ଗତି ବଢ଼ିଯିବା, ଛାତି ଧଡ଼ଧଡ଼ ହେବା ଆଦି ଲକ୍ଷଣମାନ ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ଫଳରେ ଲୋକ ଜଣକ ଅତି ଅସ୍ଥିର ହୁଅନ୍ତି ଓ ତାଙ୍କୁ ଭଲରେ ନିଦ ହୁଏନାହିଁ ।

ମହାବାତ୍ୟା ପରେ ତିରିଶ ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ଜ ରାତିରେ ତାଙ୍କ ମୃତ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁଥିଲେ । ତାଙ୍କୁ ଲାଗୁଥିଲା ଯତେ ଯେପରି ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ଉଦ୍ଧାର ପାଇଁ ତାଙ୍କ ନାଁ ଧରି ଜୋରରେ ଡାକୁଛନ୍ତି ଏବଂ ଅଜାଣତରେ ତାଙ୍କ ତିନିମାସର ଛୁଆ ହାତରୁ ଖସି ପାଣିରେ ଭାସିଯାଉଛି । ଏଥିପାଇଁ ସେ ଭଲରେ ଶୋଇ ପାରୁନଥିଲେ ।

➢ **ବାତ୍ୟା ପରେ ପରେ (ମାସକରୁ ଛଅମାସ ଯାଏଁ)**

ଦୁଃଖ

କେହି ପ୍ରିୟ ଲୋକ ବା କିଛି ଜିନିଷ ହରାଇଲେ ବହୁତ ମନଦୁଃଖ ହୁଏ । ଫଳରେ ଲୋକ ସବୁବେଳେ କାନ୍ଦେ, ଭୋକ ହୁଏନାହିଁ, ନିଦ ବି ହୁଏନାହିଁ, ମରିଯିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ, କୌଣସି କାମ କରିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏନାହିଁ ।

"ମୁଁ କାହିଁକି ବଞ୍ଚିଛି ? ମୋ ସ୍ୱାମୀ ତ ଝଡ଼ରେ ମରିଗଲେ । ମୁଁ ଆଉ କାହିଁକି ବଞ୍ଚିବି ? ମୁଁ ଆଉ ବେଶୀ ଦିନ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁନାହିଁ । ମୋର ସ୍ୱାମୀ ମରିଯିବା ପରେ ମୋର



ଆଉ ବଞ୍ଚି ରହିବାର କିଛି ମାନେ ନାହିଁ । ଇଚ୍ଛା ହେଉଛି ଛୁଆକୁ ମାରି ମୁଁ ନିଜେ ମଧ୍ୟ ମରିଯାଆନ୍ତି କି ! ମୁଁ ଆଉ ବଞ୍ଚିବି ବା କାହିଁକି ?"

ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରର ମାନସିକ ସମସ୍ୟାର ଲକ୍ଷଣ



- ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ଦୁଃଖଦ ସ୍ମୃତିକୁ ବାରମ୍ବାର ମନେ ପକାଇବା, ସେ ବିଷୟରେ ଖରାପ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବା । ଏସବୁ ମଣିଷ ଇଚ୍ଛା ନକରି ବି ଆସିଥାଏ ।
- ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସମ୍ପର୍କିତ ସବୁ କାମ, ଘଟଣା ଓ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଏଡ଼େଇଯିବା ।
- ସବୁବେଳେ ସତର୍କ ରହିବା (ଏଥିପାଇଁ ଠିକରେ ଶୋଇନପାରିବା, ସବୁବେଳେ ଆତଙ୍କିତ ହୋଇ ରହିବା, ଅଳ୍ପ ମେଘ ଦେଖିଲେ ବି ଡରିଯିବା)
- ଆତଙ୍କିତ ରହିବା

ଆକାଶରେ ଛୋଟିଆ ମେଘ ଖଣ୍ଡେ ଦେଖିଲେ ବି ମତେ ଡର ଲାଗୁଛି । ଲାଗୁଛି ଯତେ ଯେପରି ପୁଣି ଥରେ ବାତ୍ୟା ଆସିଗଲା ।

ଅସ୍ଥିର ହେବା, ନାଡ଼ିର ଗତି ବଢ଼ିଯିବା, ଛାତି ଧଡ଼ଧଡ଼ ହେବା, ଝାଳ ବୋହିବା ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯିବା

ଉଦାସ ରହିବା

କୌଣସି ଜାଗାରେ ଖାପ ଖୁଆଇ ନପାରିବା

ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ହୋଇଥିବା କ୍ଷତି ଓ ତା'ପର ଅବସ୍ଥାକୁ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ ନକରିପାରିବା । ଏହା ଫଳରେ ଲୋକର ସାଧାରଣ ସାମାଜିକ ଜୀବନ ବଦଳିଯାଏ ।

ବାତ୍ୟା ପରେ ଛବିଶ ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ମହିଳା ମ'ଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ଶଶୁରଘରେ ରହିବା ପାଇଁ ଭଲ ଲାଗିଲାନାହିଁ । ସେ ସେଠାରୁ ଯାଇ ପାଖରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଘରେ ରହିଲେ । ସେଠି ବି ତାଙ୍କୁ ବହୁତ ଖାଲି ଖାଲି ଲାଗିଲା ଓ ସେ ପ୍ରାୟ ସବୁବେଳେ ତାଙ୍କ ପଡ଼ୋଶୀଙ୍କ ଘରକୁ ଚାଲି ଯାଉଥିଲେ ।

ମତେ ସେଠିକୁ ଯିବା ପାଇଁ ଭଲ ଲାଗୁନାହିଁ । ମୋର ସ୍ୱାମୀ ଥିଲାବେଳେ ଭଲ ଲାଗୁଥିଲା । ଏବେ ବହୁତ ଖାଲି ଖାଲି ଲାଗୁଛି । ସମସ୍ତେ ଅଜଣା ଲାଗୁଛନ୍ତି । ଲାଗୁଛି ଯତେ ଯେମିତି ସମସ୍ତେ ମୋର ଶତ୍ରୁ । ଏଠି କିନ୍ତୁ ମତେ ଭଲ ଲାଗୁଛି । କେବଳ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପାଇଁ ବାଧ୍ୟ ହୋଇ ଯାଉଛି ।

ପ୍ରାୟ ଅଧା ଲୋକଙ୍କର ଉପରେ ଲେଖା ହୋଇଥିବା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସବୁ ଆସେ ।

➢ ଡେରିରେ ଆସୁଥିବା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା (ଛଅ ମାସ ପରେ)

- **ବହୁତ ଦିନ ଧରି ଦୁଃଖ ଲାଗିବା**

  ବିପର୍ଯ୍ୟୟରେ କିଛି ହରେଇଥିଲେ ଦୁଃଖ ତ ନିଶ୍ଚୟ ଆସିବ । ଦୁଃଖକୁ ଗ୍ରହଣ କରିନେଲେ ଏହା କମିଯାଏ । ନିଜର କେହି ପ୍ରିୟ ଲୋକ ମରି ଯାଇଥିଲେ ତାକୁ ଭୁଲିବା ବହୁତ କଷ୍ଟ, ବେଳେ ବେଳେ ଏହା ବହୁତ ଅସହ୍ୟ ହୋଇପଡ଼େ । ଏହା ପ୍ରକୃତରେ ହରାଇବା, ନିଜକୁ ଅସୁରକ୍ଷିତ ମନେ କରିବା, ଅସହାୟ ଲାଗିବା, ଆତଙ୍କ ଲାଗିବାର ମିଶାମିଶି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା । ଦୁଃଖ ପ୍ରକାଶ ସମୟରେ ମଣିଷର ଅନୁଭୂତି ଏହିପରି ହିଁ ହୁଏ । ପ୍ରତି ମଣିଷର ଦୁଃଖ କରିବାର ସମୟ ଏବଂ ଗଭୀରତା ଅଲଗା ହୁଏ ।

  ମଣିଷ କେତେ ସପ୍ତାହ, ମାସ ବା ବର୍ଷ ଧରି ଦୁଃଖ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହା କମିଯାଏ । ଏହା ଏତେ କଷ୍ଟ ଦିଏ ଯେ ଅନେକ ସମୟରେ ଲୋକ କଷ୍ଟ ହେଉନାହିଁ କହି ଦୁଃଖ ଭୁଲିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥା'ନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଲୋକ ଦୁଃଖ ଆବେଗକୁ ଗ୍ରହଣ ନକଲେ ଏହି କଷ୍ଟ କମିବନାହିଁ, ବରଂ ବଢ଼ିବ । ତେଣୁ ଏଭଳି ଅବସାଦ ସମୟର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଜାଣିବା ଓ ଅନ୍ୟକୁ ଏଥିରୁ ଉପଶମ ପାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ବହୁତ ଜରୁରୀ । ଏହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ହେଲା:

  - ଦୁଃଖିତ ରହିବା
  - ଅବସାଦ
  - ହରାଇଥିବା ଧନସମ୍ପତ୍ତି ପାଇଁ ବ୍ୟାକୁଳ ହେବା
  - ନିଜକୁ ଅପରାଧି ମନେକରିବା
  - ନିଦ ନହେବା
  - ଭୋକ ନହେବା
  - ବହୁତ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ି ଲାଗିବା
  - ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରିବା
  - ହରାଇଥିବା ଜିନିଷ ବା ବ୍ୟକ୍ତି କଥା ମନେ ପଡ଼ିଲେ ବହୁତ ବିଚଳିତ ହୋଇପଡ଼ିବା



ଖାପଛଡ଼ା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା

ମହାବାତ୍ୟାରେ ଅଠତିରିଶି ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ର ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ଓ ପାଞ୍ଚଟି ପିଲାଙ୍କୁ ହରାଇଥିଲେ । ତା'ପରେ ସେ ପୂରା ଚୁପ ହୋଇଗଲେ, କାହା ସହ ବିଶେଷ କଥା ହେଉନାହାନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଖାଲି କାନ୍ଦୁଛନ୍ତି । କାନ୍ଦିଲା ବେଳେ ତାଙ୍କ ଗୋଡ଼ ଟାଣି ହୋଇଯାଇ ଥରୁଛି, ଆଖି ତରାଟି ହୋଇ ଯାଉଛି ଓ ଦେହ ଥରୁଛି । କିଛି ସମୟ ପରେ ସେ ପାଣି ମାଗୁଛନ୍ତି । ସେ କହୁଛନ୍ତି, ମତେ ଟିକିଏ ପାଣି ଦିଅ, ମୋର ତଣ୍ଟି ଶୁଖିଯାଉଛି ।

ଆଘାତ ପରର ମାନସିକ ଚାପ

ଏଗାର ବର୍ଷର ଝିଅର ବାପା ଓ ମା' ଉଭୟ ପାଣିରେ ଭାସି ଯାଇଥିଲେ । ତା'ର ସେ ଘଟଣା ଅତି ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ମନେଅଛି । ସେ ପ୍ରାୟ ନିଦରୁ ଉଠି ପଡ଼ୁଛି ଓ ସେ ଘଟଣା ମନେ ପଡ଼ିବା ମାତ୍ରେ ଚିତ୍କାର କରୁଛି । ଆକାଶରେ ସାମାନ୍ୟ ମେଘ ଦେଖିଲେ ବା ଜୋର ବର୍ଷା ହେଲେ ସେ ଅତି ଡରିଯାଉଛି । ସେ କାନ୍ଦି କାନ୍ଦି କହୁଛି, ସେ ଘଟଣା ମୋ ମନରୁ କେବେ ବି ଲିଭିବନାହିଁ । ସତେ ଯେପରି ମୁଁ ତାଙ୍କୁ ଆଖି ଆଗରେ ଦେଖିପାରୁଛି ।

ଅବସାଦ

ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ କିଛି ବଡ଼ ଜିନିଷ ହରାଇଥିବା ଭଳି ମନେହୁଏ । ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତା ଆସିବା ସହିତ ଏକଲା ରହିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ । ନିଦ ହୁଏନାହିଁ, ଭୋକ ମଧ୍ୟ ହୁଏନାହିଁ । ଶକ୍ତି ନଥିଲା ଭଳି ଲାଗେ ଓ କୌଣସି କାମରେ ଏକାଗ୍ରତା ରହେନାହିଁ । ଏକଲା ଲାଗିବା, ଖାଲି ଖାଲି ଲାଗିବା, ସମସ୍ତେ ଛାଡ଼ି ଚାଲିଗଲା ଭଳି ଲାଗିବା, ନିଜ ପ୍ରତି ଦୟା ଆସିବା ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ଆଘାତ ଚାଲିଯିବା ପରେ ଦୁଃଖ ଏବଂ ହତାଶାଭାବ ଆସିପାରେ । ଏପରିକି ନିତିଦିନିଆ କାମ କରିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କର ବଳ ରହେନାହିଁ । ସବୁବେଳେ କାନ୍ଦିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ । ଅବଶ୍ୟ ପୁରୁଷଲୋକଙ୍କର ଅବସାଦ ରହିଥିଲେ ବି ସେମାନେ ପ୍ରାୟ କାନ୍ଦନ୍ତି ନାହିଁ ।



ଉପର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ଗଭୀର ଭାବରେ ପ୍ରାୟ ତିରିଶ ଭାଗ ଲୋକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖା ଦେଇପାରେ ।

➢ ଡେରିରେ ଆସୁଥିବା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା (ପୁନର୍ଗଠନ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ)

କାମ କରିବାର କ୍ଷମତା କମିଯିବା

ମହାବାତ୍ୟା ଆଗରୁ ପଇଁତିରିଶ ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ବ ଚାଷଜମିରେ କାମ କରୁଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ବାତ୍ୟା ପରେ ସେ ଆଉ ଆଗ ଭଳି କାମ କରିପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ସେ ସବୁବେଳେ କହୁଛନ୍ତି, ମୋର ମୁଣ୍ଡ ବୁଲେଇ ହେଉଛି, ଦେହ ଥରୁଛି । ଆଖିକୁ ବି ଭଲ ଦେଖା ଯାଉନାହିଁ । କାମ କରିପାରୁ ନାହିଁ ।

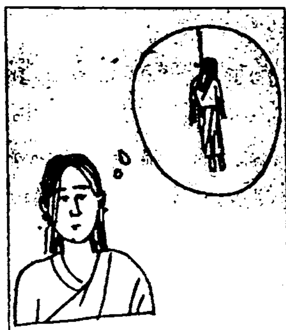
ନିଶା ବ୍ୟବହାର ବଢ଼ିବା

ମହାବାତ୍ୟାରେ ଚାଳିଶ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ତ'ଙ୍କ ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପୁଅ ମରିଯାଇଥିଲେ । ତା'ପରେ ସେ ମଦ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି ।

ସେ କହୁଛନ୍ତି, ଯିଏ ମତେ ଏତେ ଭଲ ପାଉଥିଲା ସିଏ ତ ଚାଲିଗଲା । ମତେ ଆଉ କିଛି ଭଲ ଲାଗୁନାହିଁ । ଦୁଃଖ ଲାଗୁଛି । ଦୁଃଖ ଭୁଲିବା ପାଇଁ ମୋର ଟିକେ ନିଶା ଦରକାର ହେଉଛି ।

ଆତ୍ମହତ୍ୟା

ଚାଳିଶ ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ସ ମହାବାତ୍ୟାରେ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ଓ ଦୁଇ ଝିଅଙ୍କୁ ହରାଇଥିଲେ । ତା'ପରେ ସେ ତାଙ୍କ ଷୋହଳ ବର୍ଷର ଝିଅ ସହ ରହୁଥିଲେ । ଉଭୟ ମା' ଓ ଝିଅ ତାଙ୍କ ଘରର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ହରାଇ ଅତି ହତାଶ ଅବସ୍ଥାରେ ରହୁଛନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଦୁହେଁ କାନ୍ଦୁଛନ୍ତି, ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ି ହେଉଛନ୍ତି, ଚୁପଚାପ ହୋଇ ରହୁଛନ୍ତି, ଏପରିକି ଘର କାମ କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ଚାହୁଁନାହାନ୍ତି । ମା' ତାଙ୍କ ଝିଅକୁ କିଛି ଘର କାମ କରିବାକୁ କହିଲେ ଝିଅ ଚିଡ଼ିଯାଉଛି ଓ ମା' ସହ ଝଗଡ଼ା କରୁଛି । ସ'ଙ୍କ ଘରେ ଏହା ଗୋଟିଏ ନିତିଦିନିଆ କଥା ହୋଇଗଲାଣି ।



ଅବସ୍ଥା ଏମିତି ହେଲା ଯେ ଦିନେ ଝଗଡ଼ା ପରେ ମା' ଘରେ ନଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଝିଅ ବେକରେ ଦଉଡ଼ି ଦେଇଦେଲା । ସ ପୁରା ଭାଙ୍ଗିପଡ଼ିଲେ । ଆଗ ଅପେକ୍ଷା ସେ ଆହୁରି ବ୍ୟସ୍ତ ବିବ୍ରତ ହେଲେ । ବର୍ଷକ ପରେ ପାଞ୍ଚ ଲିଟର କିରାସିନି ଢାଳି ସ ମଧ୍ୟ ନିଜ ଦେହରେ ନିଆଁ ଲଗାଇଦେଲେ ।

ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା

ଅନେକ ଲୋକ ଦେହସାରା ଘୋଳାବିନ୍ଧା ହେଉଥିବାର ଅଭିଯୋଗ କରନ୍ତି । ପ୍ରକୃତରେ ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତାରେ ଏହା ଗୋଟିଏ ଲକ୍ଷଣ ।



ପଇଁଚାଳିଶି ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ମ ମହାବାତ୍ୟାରେ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ହରାଇଥିଲେ । ତା'ପରେ ସେ ସବୁବେଳେ କହୁଛନ୍ତି, ମୋର ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧୁଛି । ଶୋଷ ଲାଗୁଛି । କିଛି କାମ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେଉନାହିଁ । ଦେହ ସବୁବେଳେ ଘୋଳାବିନ୍ଧା ହେଉଛି । ମୁଁ କାମ କରିପାରୁନାହିଁ ।

ବିବାହ ଆଶା ଦେଖାଇ ନିରାଶ କରିବା

ତେତିଶି ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ସ ମହାବାତ୍ୟାରେ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ଓ ପୁଅଙ୍କୁ ହରାଇଥିଲେ ଓ ଦେଢ଼ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା କ୍ଷତିପୂରଣ ପାଇଥିଲେ । ଏହି ଟଙ୍କାକୁ ସେ ବ୍ୟାଙ୍କରେ ରଖି ଦେଇଥିଲେ । ଘର ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସେ କିଛି ଟଙ୍କା ପାଇଥିଲେ । ଘର ତିଆରି ପାଇଁ ସେ ଜଣେ ମିସ୍ତ୍ରୀ ଠିକ କଲେ । ପରେ ସେହି ମିସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସହ ତାଙ୍କର ସମ୍ପର୍କ ବଢ଼ିଲା ଓ ସେ ତାଙ୍କୁ ବାହା ହେବା ପାଇଁ ଠିକ କଲେ । ସେ ଲୋକ ଜଣକ ସ'ଙ୍କୁ ସବୁତକ ଟଙ୍କା ମାଗିଲେ । କହିଲେ ଏହି ଟଙ୍କାରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଘର ତିଆରି କରିବେ ଓ ବାହାଘର ପରେ ଦୁହେଁ ସେ ଘରେ ରହିବେ । ସ ସବୁ ଟଙ୍କା ସେ ଲୋକଙ୍କୁ ଦେଇଦେଲେ । ସେ କିନ୍ତୁ ଟଙ୍କାକୁ ଅଲଗା କାମରେ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିଦେଲେ । ସ ଗୋଟିଏ ପଲିଥିନ୍ ସିଟ୍‌ରେ ତିଆରି ଘରେ ରହିଲେ । ଏବେ ସ ଅନୁତାପ କରୁଛନ୍ତି । ମୋ ଜୀବନ ଭାସିଗଲା । ମୁଁ ବହୁତ ବଡ଼ ଭୁଲ କରିଦେଲି । ସେତେବେଳେ କିଛି ଜାଣି ପାରିଲିନାହିଁ । ଏବେ ଜାଣିଲା ବେଳକୁ ହାତରେ ଆଉ କିଛି ନାହିଁ ।

ପ'ଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ମହାବାତ୍ୟାରେ ମରି ଯାଇଥିଲେ । ତାଙ୍କ ଶଶୁର ତାଙ୍କୁ ଜବରଦସ୍ତ ଆଉ ଜଣଙ୍କ ସହ ବାହା କରିଦେଲେ । କାରଣ ତାଙ୍କ ଶଶୁରଙ୍କର ବଂଶରକ୍ଷା ପାଇଁ

ଗୋଟିଏ ପୁଅ ଦରକାର ଥିଲା । ପ ବାଧ୍ୟ ହୋଇ ଜଣେ ବେକାର ଲୋକଙ୍କୁ ବାହା ହେଲେ । ସେ କିଛି କାମ ନକରି ଖାଲି ଗାଁରେ ବୁଲୁଥିଲେ । ବାହାଘର ପରେ ସେ ଜାଣିପାରିଲେ ଯେ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ଜଣେ ଅଳସୁଆ ଓ କିଛି ରୋଜଗାର କରନ୍ତିନାହିଁ । ତାଙ୍କର ନିଜର ଘର ନଥିବାରୁ ସେ ପ'ଙ୍କୁ ବାଧ୍ୟ କଲେ ଯାଇ ଶଶୁରଘରେ ରହିବା ପାଇଁ । ସେ ମଧ୍ୟ ଆଖପାଖ ଗାଁରେ ଯାଇ ଟଙ୍କା ମାଗୁଥିବାର ଜଣାଗଲା । ଏଥିପାଇଁ ପ ତାଙ୍କ ସହ ଝଗଡ଼ା କରୁଥିଲେ ଓ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ମାଡ଼ ଖାଉଥିଲେ । ପ'ଙ୍କର ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର ଛୁଆ ହେଲା । ସେ ବି ଗୋଟିଏ ଝିଅ । ଏବେ ଘର ଚଳାଇବାକୁ ବି ତାଙ୍କୁ ବହୁତ ଅସୁବିଧା ହେଉଛି । ସେ କହୁଛନ୍ତି, ଶଶୁର ମୋ ଜୀବନ ନଷ୍ଟ କରିଦେଲେ । ସେ ମତେ ବାହା ହେବା ପାଇଁ ବାଧ୍ୟ ନକରିଥିଲେ ମୋର ଏତେ ଅସୁବିଧା ହୋଇନଥା'ନ୍ତା ।

ଜୀବିକା ପାଇଁ ସମସ୍ୟା

ଜଣେ ଯୁବତୀ ବିଧବା କହନ୍ତି, ଜୀବିକା ଚଳାଇବା ପାଇଁ ମତେ କିଛି ଟଙ୍କା ମିଳିଥିଲା । ଭାବିଲି ମୁଁ ସିଲେଇ କରି ଚଳିଯିବି । ସେଥିପାଇଁ ସେହି ଟଙ୍କାରେ ଗୋଟିଏ ସିଲେଇ ମେସିନ କିଣିଲି । ଆଗରୁ ମୁଁ ଏପରି କାମ କେବେ କରିନଥିଲି । ମୁଁ କୁଜଙ୍ଗ ଯାଇ କନା କିଣିଆଣିଲି ଓ ଛୁଆଙ୍କ ପୋଷାକ ତିଆରି କଲି । କିନ୍ତୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ଏଠି କେହି କିଣୁନାହାନ୍ତି । ଏଠି ମୁଁ ଏଗୁଡ଼ିକ ବିକି ପାରୁନାହିଁ । ସହରକୁ ଯାଇ ତ ମୁଁ ବିକି ପାରିବିନାହିଁ । ତେଣୁ ମୁଁ ସେସବୁ ବନ୍ଦ କରିଦେଇଛି । ସିଲେଇ ମେସିନ ସେମିତି ଘରେ ପଡ଼ିଛି । ବେଳେବେଳେ ଗାଁର କେହି କିଛି ସିଲେଇ କରାଉଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ବହୁତ କମ୍ ପଇସା ଦିଅନ୍ତି ।

ଅବୈଧ ସମ୍ପର୍କ

ମହାବାତ୍ୟା ପରେ ଅନେକ ଘରେ ପୁରୁଷ ଲୋକ ସମସ୍ତେ ମରି ଯାଇଥିଲେ । ସେ ଘରେ ଥିବା ଝିଅ ବୋହୂମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅନେକ ବିପଦ ଆସିଲା । ଏଥିପାଇଁ ଅନେକ ମହିଳା କୌଣସି ପୁରୁଷ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ବା ପଡ଼ୋଶୀଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କ ବଢ଼ାଇଲେ । ପରେ ଏହା ଅନେକ ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ହୋଇଗଲା ଓ ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ମଧ୍ୟ ରହିଲା । ଅନେକ ମହିଳା କୃତଜ୍ଞତାର ଚିହ୍ନ ଭାବରେ ଏଭଳି ସମ୍ପର୍କ ବଢ଼ାଇଲେ, ଆଉ କିଛି ଭାବିଲେ ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ରହିଲେ ଏହି ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାୟୀ ହେବ ।

ବତିଶି ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ର ମହାବାତ୍ୟାରେ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ହରାଇଥିଲେ । ସେ ଯାହା କ୍ଷତିପୂରଣ ପାଇଲେ ତାକୁ ବ୍ୟାଙ୍କରେ ରଖିଦେଇଥିଲେ । ନିଜେ ଚଳି ଛୁଆଙ୍କୁ ଚଳାଇବା ପାଇଁ ସେ ନିଜକୁ ବହୁତ ଅସହାୟ ମଣୁଥିଲେ । ତାଙ୍କ ଘର ପାଖରେ ଜଣେ ଯୁବକ ତାଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଆରମ୍ଭ କଲେ । ଧୀରେ ଧୀରେ ସେ ସେହି ଯୁବକଙ୍କ ସହ ନିଜର ଦୁଃଖ ସୁଖ କଥା ହେଲେ । ଏହା ଭିତରେ ସେ ଦୁହିଁଙ୍କ ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ରହିଲା । ର ସେହି ଯୁବକଙ୍କୁ ବାହା ହେବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଥିଲେ । ଯୁବକ ଜଣକ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ବାହା ହେବେ ବୋଲି କଥା ଦେଲେ ଓ ବାହା ହେବା ଆଗରୁ ନିଜେ କିଛି ରୋଜଗାର କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେବାକୁ ଚାହିଁଲେ । ସେଥିପାଇଁ ସେ ର'ଙ୍କୁ ତାଙ୍କ କ୍ଷତିପୂରଣ ଟଙ୍କା ମାଗିଲେ । ର ଭାବିଲେ ଯୁବକ ଜଣକ ରୋଜଗାର କରିବା ପରେ ନିଶ୍ଚୟ ତାଙ୍କୁ ବାହାହେବେ ଓ ସବୁତକ ଟଙ୍କା ସେ ଯୁବକଙ୍କୁ ବଢ଼ାଇଦେଲେ । ଯୁବକ ଜଣକ ଟଙ୍କା ନେଇ ଚାଲିଗଲେ, ଆଉ ତାଙ୍କର ଦେଖା ମିଳିଲାନାହିଁ । ଏବେ ର'ଙ୍କ ପାଖରେ କିଛିନାହିଁ । ସେ ନିଜକୁ ଦୋଷ ଦେଉଛନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କ ପାଖରେ ଯାହା ଅଳ୍ପ ଥିଲା ତାକୁ ବି ସେ ଦେଇଦେଲେ । ଏବେ ତାଙ୍କ ପାଖରେ କିଛିନାହିଁ ।

ଜଣେ ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ଏଭଳି ପ୍ରତିକ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ

- **ଯେକୌଣସି ଆସାଧାରଣ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସାଧାରଣ କଥା ।**
- **ସାଧାରଣ ଏବଂ ସବୁ ଜାଗାରେ ହୋଇଥାଏ ।**
- **ଯାହା ଉପରେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପଡ଼ିଥାଏ ତା ପାଇଁ ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତି ନିଶ୍ଚୟ ଆସେ ।**
- **ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଅଲଗା ଭାବରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ ।**
- **ଲମ୍ବା ସମୟ ପାଇଁ ଥଇଥାନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଓ ପୁନର୍ଗଠନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଚାଲିବା ଦରକାର ।**

ଯେକୌଣସି ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସମୟକ୍ରମେ ବଦଳିଥାଏ । ତେଣୁ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସା ସେହିଭଳି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ବଦଳୁଥିବା ଦରକାର । ମାନସିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ବିଭିନ୍ନ ବାଟରେ ବୁଝିବା ଦରକାର - ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା, ନିଜକୁ ବଦଳାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତିର ଚେଷ୍ଟା, ମାନସିକ ଚାପ ଫଳରେ ହେଉଥିବା ଅକ୍ଷମତାର ଆକାର ଓ ପ୍ରକାର

ଆଦି । ତଳଲିଖିତ କାରଣଗୁଡ଼ିକ ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ।

- ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ପ୍ରକାର ଓ ଭୟାବହତା
- ବିପର୍ଯ୍ୟୟକୁ ସାମନା କରିବାର ପରିମାଣ
- କେତେ ସାମାଜିକ ସହାୟତା ମିଳୁଛି
- ବୟସ
- ଲିଙ୍ଗ
- ଲୋକର ଅବସ୍ଥିତି (ଏକା/ବିଧବା/ବିବାହିତ)
- ନିଜ ଅଞ୍ଚଳରୁ ଦୂରେଇଯିବା ବା ହଟିଯିବା
- ପରିବାର ବା ପ୍ରାଥମିକ ସହାୟତା ଠାରୁ ଦୂରେଇଯିବା
- ଲୋକର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କ୍ଷତି (ନିଜର ଲୋକ ମରିଯିବା, ସମ୍ପତ୍ତି, ଜୀବିକାର ମାଧ୍ୟମ ନଷ୍ଟ ହେବା, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆଘାତ)
- ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଆସିବା ଆଗରୁ ମଧ୍ୟ ଦୁର୍ବଳ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା

ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସାମନା କରିବା ପାଇଁ କ୍ଷତି ହୋଇଥିବା ଲୋକ ପାଇଁ ଏସବୁ କଥା ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ମନେରଖନ୍ତୁ

✓ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଜୀବନର ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ଏବଂ ଏସବୁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ନିଜ ନିଜ ସହ ଯୋଡ଼ା ।

✓ ଯେକୌଣସି ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସମୟକ୍ରମେ ବଦଳିଥାଏ ।

✓ ଯେକୌଣସି ଅସାଧାରଣ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଏଭଳି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଆସିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

✓ ଏସବୁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସାଧାରଣ ଏବଂ ସବୁ ଜାଗାରେ ହୋଇଥାଏ ।

✓ ଯାହା ଉପରେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପଡ଼ିଥାଏ ତା ପାଇଁ ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତି ନିଶ୍ଚୟ ଆସେ ।

✓ ଥଇଥାନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଓ ପୁନର୍ଗଠନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଲମ୍ବା ସମୟ ନିଏ ।

✓ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସମ୍ଭାଳିବାର କ୍ଷମତା ଅନେକ କଥା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।

ମାନସିକ ଆବଶ୍ୟକତା ବୁଝିବା

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କ ମାନସିକ ଚାପ ବିଷୟରେ ରହିଛି । ସେମାନଙ୍କୁ ମାନସିକ ସହାୟତା ଦେବା ଆଗରୁ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମାନସିକ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଥମେ ବୁଝିବା ଦରକାର ।

ମାନସିକ ଚାପର ଅନୁଭୂତିକୁ ବୁଝିବା

ମାନସିକ ଚାପ ହେଉଛି କଷ୍ଟକର ଅନୁଭୂତି, ଜୀବନଧାରଣର ଅବସ୍ଥା, ଅସୁରକ୍ଷିତ ଭାବନା, ହରାଇଥିବା ଦୁଃଖ ଓ ଏକାକି ଲାଗିବା ଭଳି ଭାବନାର ମିଶାମିଶି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା । ମାନସିକ ଚାପ ଲୋକଙ୍କୁ ଅସୁଖୀ କରିଦିଏ ଓ କୌଣସି ଫଳପ୍ରଦ କାମ କରିବାରୁ ଅଟକାଇ ଥାଏ । ଜୀବନର ସବୁ ଦିଗକୁ ମଧ୍ୟ ଏହା ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ । ମାନସିକ ଚାପ ଓ ଉଦ୍‌ବେଗର ଶିକାର ହୋଇଥିବା ଜଣେ ଲୋକ ନିଜେ ଏ ବିଷୟରେ ନକହି ପାରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଲକ୍ଷଣରୁ ଏକଥା ଜାଣି ହୋଇପାରେ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା:

➢ ବ୍ୟାବହାରିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା

ମାନସିକ ଆଘାତ ଯୋଗୁ ମାନସିକ ଚାପ ଆସିପାରେ । ସାଧାରଣତଃ ଜଣେ ଏସବୁକୁ ସାମନା କରିବାରେ ଅକ୍ଷମ ହୋଇପାରେ । ଫଳରେ ଏସବୁ ତାଙ୍କ ବ୍ୟବହାରରୁ ଜଣାଯାଏ ।

ଜୀବନରେ ଆଉ ଆଗ୍ରହ ନରହିବା

ପଚିଶ ବର୍ଷୀୟା ସ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ଓ ପିଲା ମରିଯିବା ପରେ, ମୋ ପାଇଁ ଆଉ କେହି ସାହାରା ନାହିଁ । ଯଦି କେହି ସାହାଯ୍ୟ କରୁଛି ତେବେ ତା' ସହିତ ମୋ ନାଁ ଯୋଡ଼ି ଦେଉଛନ୍ତି । ଆଉ ଭଲ ଲାଗୁନାହିଁ । କିଛିରେ ମନ ଲାଗୁନାହିଁ । ଖାଲି ମରିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ହେଉଛି ।



ମୁଁ ଆଉ ବଞ୍ଚି କ'ଣ କରିବି, ମୋର ସ୍ୱାମୀ ଗଲେ, ପରିବାର ଗଲା । ମୁଁ ଆଉ ରହି ଲାଭ କ'ଣ । ମୋର ଆଉ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଏତେ ଟିକିଏ ବି ଇଚ୍ଛା ହେଉନାହିଁ । ମତେ କିଛି ବି ଭଲ ଲାଗୁନାହିଁ ।

କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତା କମିଯିବା, ବଳ ନଥିବା ଭଳି ଲାଗିବା

ବୟାଳିଶି ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ଜଣେ ଲୋକ କହନ୍ତି, ମତେ ଖାଲି ଦୁର୍ବଳିଆ ଲାଗୁଛି । ମୁଣ୍ଡ ଝିମ୍ ଝିମ୍ କରୁଛି । ସବୁବେଳେ ମୋର ଝିଅ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ କଥା ମନେ ପଡୁଛି । ମୁଁ କିଛି କାମ କରିପାରୁନାହିଁ । ବାତ୍ୟା ଆଗରୁ ଦଶମାଣ ଜମି ଚାଷ କରୁଥିଲି, ପେରି କରୁଥିଲି । ଗାଈ, ଗୋରୁ ମେଣ୍ଢା ଥିଲେ । ସବୁ ବୁଝୁଥିଲି । ହେଲେ ··· ଏବେ କିଛି କରିପାରୁନାହିଁ । ଇଚ୍ଛା ବି ହେଉନାହିଁ ।

ଅସ୍ଥିର

ପଇଁଚାଳିଶି ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ମହିଳା କୁହନ୍ତି, ସିଏ ଘେରିରେ ଥିବା ବେଳେ ଚାଲିଗଲେ । ସବୁ କରୁଥିଲେ । ମୁଁ ଖାଲି ଗଣ୍ଡାଏ ରୋଷେଇ କରୁଥିଲି । ଏବେ ମତେ ସବୁ ଦେଖିବାକୁ ପଡୁଛି । ଘରେ ବସିରହିଲେ ମନ ଲାଗୁନାହିଁ, ଘେରିକୁ ଯାଉଛି । ସେଠି ମନ ନଲାଗିଲେ ବିଲକୁ ଯାଉଛି । ସେଠୁ ପୁଣି ପଳାଇ ଆସୁଛି । ଗାଈକୁ ଟିକିଏ ଆଉଁସି ଦେଉଛି । କୋଉ ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ରହିବାକୁ ମତେ ଭଲ ଲାଗୁନାହିଁ ।

ଏକାଗ୍ରତା ନରହିବା

ତେର ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ସ'ର ମା' ଓ ସାନ ଭାଇଭଉଣୀ ବାତ୍ୟାରେ ମରି ଯାଇଥିଲେ । ତା' ବାପା ଆଉ ଜଣଙ୍କୁ ବାହା ହେଲାପରେ ସେ କହୁଛି, ମତେ କିଛି କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେଉନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ବସି ପାରୁନାହିଁ । ଖାଇବାକୁ ବି କିଛି ଭଲ ଲାଗୁନାହିଁ । ମୋର ମା' କଥା ବହୁତ ମନେ ପଡୁଛି । ପାଠ ପଢ଼ି ବସିବା ବେଳକୁ ଆଗରୁ କିପରି ବହି ଓ ଆଲୁଅକୁ ନେଇ ସାନ ଭାଇଭଉଣୀଙ୍କ ସହ ଝଗଡ଼ା କରୁଥିଲି ସେ କଥା ମନେପଡୁଛି । ମୋର କିଛି ମନେ ରହୁନାହିଁ ।

ନିଦ ହେବାରେ ଅସୁବିଧା ଓ ସମସ୍ୟା

ତେରବର୍ଷର ଝିଅ ବ ତା'ର ବାପା ମରିଯିବା ପରେ କାହା ସହ କଥା ହେଲାନାହିଁ । ସେ ଠିକରେ ଖାଇଲାନାହିଁ । ରାତିରେ ସେ ବାପା ବାପା କହି ଚିତ୍କାର କରୁଥିଲା ଓ ଉଠି ଦୌଡ଼ି ପଳାଉଥିଲା । ସେ ରାତିରେ ନିଦରେ ବି ଚାଲିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲା । ତାକୁ ଅନ୍ୟମାନେ ଫେରାଇ ଆଣୁଥିଲେ ।



ପଛକଥା ମନେ ପଡ଼ିବା

ମହାବାତ୍ୟା ପରେ ତିରିଶି ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ଜ ରାତିରେ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ବିଷୟରେ ଖରାପ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁଥିଲେ । ତାଙ୍କୁ ଲାଗୁଥିଲା ଯେପରି ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ତାଙ୍କ ଉଦ୍ଧାର ପାଇଁ ତାଙ୍କ ନାଁ ଧରି ଡାକୁଛନ୍ତି ଓ ତାଙ୍କର ଚିନିମାସର ଛୁଆ ହାତରୁ ଖସି ପାଣିରେ ଭାସିଯାଉଛି । ଏସବୁ ପାଇଁ ତାଙ୍କ ନିଦ ଭାଙ୍ଗି ଯାଉଥିଲା ।

ନିଶା ଔଷଧ ଖାଇବା

ତେତିଶି ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ନ'ଙ୍କର ଘର ଓ ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ଘେରି ମହାବାତ୍ୟାରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଇଥିଲା । ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ଘେରି କରିବା ପାଇଁ ସେ ମହାଜନଠାରୁ କିଛି ଟଙ୍କା କରଜ କରିଥିଲେ । ବାତ୍ୟା ପରଠାରୁ ମହାଜନ ତାଙ୍କୁ ସବୁବେଳେ ଟଙ୍କା ଫେରେଇବାକୁ କହିଲା । ସେ ସୁଧ ସହ ଟଙ୍କା ଫେରାଇ ପାରୁନଥିଲେ । ଏସବୁ ସମସ୍ୟାକୁ ଭୁଲିବା ପାଇଁ ସେ ନିଶା ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କଲେ ।

➢ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା

ଲୋକମାନଙ୍କର ପ୍ରାୟ ଦେହହାତ ଘୋଳା ବିନ୍ଧା ହେଉଥିଲା । ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଡାକ୍ତର ପାଖକୁ ଯାଉଥିଲେ । ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣର କୌଣସି ଶାରୀରିକ ଲକ୍ଷଣ ନଥିଲା । ମାନସିକ ଚାପ ଯୋଗୁ ଏସବୁ ହେଉଥିଲା । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ କାରଣରୁ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧିପାରେ । ତେଣୁ ମାନସିକ ଚାପ ଥିଲେ କି ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ତାହା ବୁଝିବା ଦରକାର ।

ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା

ମୋର ମୁଣ୍ଡ ସବୁବେଳେ ବିନ୍ଧୁଛି । ବୁଲେଇ ପକଉଛି । ଆଲୁଅରେ ରହି ପାରୁନାହିଁ କି ଖରାକୁ ବାହାରି ପାରୁନାହିଁ ।

ହାଲିଆ ଲାଗିବା

ମତେ କିଛି କାମ କରିବାକୁ ଭଲ ଲାଗୁନାହିଁ । ମୁଁ କାମ କରି ପାରୁନାହିଁ ।

ମାଂସପେଶୀ ଟାଣି ହୋଇଯିବା

ମମତାଗୃହର ଜଣେ ଲୋକ କହନ୍ତି,

ଆମ ମମତାଗୃହରେ ସବୁ ରାତିରେ ସିଏ ପାଟି କରୁଥିଲା, ମରିଗଲି, ମରିଗଲି । ତା'ପରେ ଯାଇ ଦେଖିଲା ବେଳକୁ ତାଙ୍କ ହାତ ଗୋଡ଼ ଟାଣି ହୋଇ ଯାଇଛି ।

ନାଡ଼ିର ଗତି ବଢ଼ିଯିବା/ଛାତି ଧଡ଼ଧଡ଼ ହେବା

ବାତ୍ୟାର ନାଁ ଶୁଣିଲା ବେଳକୁ କିମ୍ବା ଟିକିଏ ବି ଜୋର ପବନ ଆସିଲା ବେଳକୁ ମୋର ଛାତି ଖାଲି ଉଠୁଛି ପଡୁଛି ।

ଭୋକ ନହେବା, ଅଣ୍ଟା ବିନ୍ଧିବା, ବାନ୍ତି ଲାଗିବା

ବାତ୍ୟା ପରଠାରୁ ମୋର ଭୋକ ଶୋଷ ଆଉ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟକୁ କିଛି ଖୁଆଇ ଦେଲେ ବରଂ ଟିକିଏ ଭଲ ଲାଗୁଛି । ନିଜେ ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେଉନାହିଁ । ତଣ୍ଟି ଶୁଖିଗଲେ ପାଣି ମୁନ୍ଦିଏ ପିଇ ଦେଇ ଶୋଇ ପଡୁଛି ।

ଗୋଡ଼, ହାତ, ଛାତି ଓ ଦେହସାରା ଅଜଣା ବିନ୍ଧା

ପଇଁତାଳିଶି ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ମ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ହରାଇବା ପରେ ସବୁବେଳେ କହୁଛନ୍ତି,

ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧୁଛି, ଶୋଷ ଲାଗୁଛି । କିଛି କାମ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେଉନାହିଁ । ମୋ ଦେହରେ ସବୁବେଳେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ରହୁଛି । ମୁଁ କାମ କରି ପାରୁନାହିଁ ।

➢ ଆବେଗମୟ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା

ମାନସିକ ଚାପ ଥିବା ଲୋକର ବ୍ୟବହାରରେ କେତେକ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ମଣିଷର ବ୍ୟବହାର ଅନେକ ବଦଳାଇ ଦିଏ । ଏସବୁ ବ୍ୟବହାରକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଓ ବୁଝିବା ବହୁତ ଜରୁରୀ ।

ଚିଡ଼ଚିଡ଼ି ହେବା

ବୟାଳିଶି ବର୍ଷର ଜଣେ ଲୋକ,

ଆଜିକାଲି ମୋର ସମସ୍ତଙ୍କ ସହ ଝଗଡ଼ା ହେଉଛି । ବାତ୍ୟା ଆଗରୁ କିନ୍ତୁ ଏମିତି ହେଉନଥିଲା । ଏବେ କିନ୍ତୁ ଟିକିଏ ପ୍ରଶ୍ନ କଲେ ମୁଁ ଝଗଡ଼ା ଆରମ୍ଭ କରିଦେଉଛି । ପ୍ରକୃତରେ ମୋର ଝଗଡ଼ା କରିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ନାହିଁ ।

ଆତଙ୍କ ଓ ଉଦ୍‌ବେଗ

ଡଳୁଆ ଅଞ୍ଚଳରେ ରହୁଥିବା ପଚିଶି ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ପ କହନ୍ତି,

ମେଘ ପବନ କଥା ଶୁଣିଲେ ମତେ ବହୁତ ଡର ଲାଗେ । ବେଳେ ବେଳେ ଘର ଛାଡ଼ି ପଳାଇବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ।

ଅସହାୟ, ଦୁଃଖ ଓ ହତାଶ ଲାଗିବା

ର କହନ୍ତି,

ଆମର ଆଉ କ'ଣ ଅଛି ଯେ ଆମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ! ସେଦିନ ମୋର ଅଣ୍ଟା ବିନ୍ଧିଲା, ଦୁଇ ଦିନ ପରେ ମୋ ଝିଅର ଦେହ ବୁଡ଼ିଗଲା । ମୁଁ ଟିକିଏ ଡାକ୍ତର ଦେଖାଇପାରିଲି ନାହିଁ । ଆଗକୁ କ'ଣ କରିବି କିଛି ଭାବିପାରୁ ନାହିଁ ।

ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ମନେ କରିବା

ବାତ୍ୟାରେ ସ୍ତ୍ରୀ ମରିଯିବା ପରେ ର କହନ୍ତି,



ମୋ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପରିବାର ମୋ ଯୋଗୁ ହିଁ ଭାସିଗଲେ । କାରଣ ମୋ ସ୍ତ୍ରୀକୁ ମୁଁ ମନାକଲି ପାଣି ଫାଣି କିଛି ବି ଆସିବନାହିଁ । ତେଣୁ କୁଞ୍ଜକୋଠି ଯିବା ଦରକାର ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେ ଗଲାନାହିଁ । ଭାସିଗଲା ବେଳେ ମତେ ବଞ୍ଚାଅ ମତେ ବଞ୍ଚାଅ ବୋଲି କହୁଥିଲା । ମୁଁ ହତଭାଗା କିନ୍ତୁ ତାକୁ ବା କାହାକୁ ବଞ୍ଚାଇ ପାରିଲିନାହିଁ । ମୁଁ ତା' ପାଖରେ ଦୋଷୀ ।

ଢେଉ ଆସିବା ବେଳେ ସ ତାଙ୍କ ବାପା ମା'ଙ୍କ ହାତକୁ ଧରିଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ଜୋର ଢେଉରେ ସେ ଦୁହେଁ ଭାସିଗଲେ ।

ତେଣୁ ସେ ଭାବନ୍ତି ଯେ ଯଦି ସେମାନଙ୍କ ହାତକୁ ଆହୁରି ଜୋରରେ ଧରିଥା'ନ୍ତେ, ତେବେ ହୁଏତ ସେ ଦୁହେଁ ବଞ୍ଚି ଯାଇଥା'ନ୍ତେ । ସେଥିପାଇଁ ସେ କହନ୍ତି, ମୁଁ ହିଁ ମୋ ବାପା ମା'ଙ୍କୁ ଖାଇଦେଲି ।

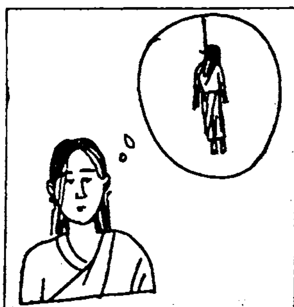
କୌଣସି ଘଟଣା ବାରମ୍ବାର ମନେ ପଡ଼ିବା

ମହାବାତ୍ୟାରେ ସ୍ୱାମୀ ଓ ପିଲାଙ୍କୁ ହରାଇଥିବା ଜଣେ ତିରିଶି ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ବିଧବା କହନ୍ତି,

ମୋ ସ୍ୱାମୀ ଓ ପିଲାମାନେ ଭାସିଯିବା କଥା ମୋର ସବୁବେଳେ ମନେ ପଡୁଛି । ମୁଁ ଚାହିଁଲେ ବି ସେ କଥା ଭୁଲି ପାରୁନାହିଁ ।

ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ହେବା

ବାତ୍ୟାରେ ପ'ଙ୍କର ସ୍ୱାମୀ ଓ ପିଲାମାନେ ମରି ଯାଇଥିଲେ । ତା' ପରଠାରୁ ସେ ସବୁବେଳେ ମରିଯିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କରୁଛନ୍ତି । ମୁଁ ଆଉ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁନାହିଁ । ମରିଯିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେଉଛି । ମୁଁ ଏଭଳି ଭାବରେ ମରିବି ଯେପରି କେହି ଜାଣି ପାରିବେନାହିଁ ।



ମୋ ସ୍ୱାମୀ ପାଣିରେ ମରିଛନ୍ତି । ମୁଁ ମଧ୍ୟ ସେଇ ପାଣିରେ ମରିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛି ।

ସବୁକଥା ଭୁଲିଯିବା

ଅଠର ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ମ,

କିଛି ତ କରି ହେଉନାହିଁ । ଭାବୁଥିଲି ଛକରେ ଦୋକାନଟିଏ କରିବି ବୋଲି । ହେଲେ କାହାକୁ କ'ଣ ଦେଲି, କେଉଁଠୁ କ'ଣ ଆସିବ କିଛି ଜାଣି ପାରିବିନାହିଁ । ତେଣୁ ଦୋକାନ କରୁନାହିଁ ।

ସମ୍ପର୍କ ବଦଳ

ଉପର ଉଦାହରଣରେ ଦେଖିଲେ ଯେ ମାନସିକ ଚାପ ଥିଲେ ମଣିଷର ଆବେଗମୟ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଯାଏ । ଏସବୁ ଯୋଗୁ ନିଜ ନିଜ ଭିତରେ ସମ୍ପର୍କ ବଦଳିଯାଏ । ତେଣୁ ନିଜ ନିଜକୁ କରୁଥିବା ସହାୟତା କମିଯାଏ ।

ତେତିଶି ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ସ ବାତ୍ୟାରେ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ଓ ପିଲାଙ୍କୁ ହରାଇଥିଲେ । ଏବେ ସେ ଏକା ଗୋଟିଏ ଶୂନଶାନ ଜାଗାର ରହୁଛନ୍ତି ।

ସହାୟତା କମ୍ ମିଳିବା

ମତେ କିଏ ସାହାଯ୍ୟ କରୁନାହାନ୍ତି । ମୁଁ ନିଛାଟିଆ ଜାଗାରେ ରହୁଛି । ମତେ ଘର ବି ମିଳୁନାହିଁ । ମୁଁ କ'ଣ କରିବି ?

ବିଶ୍ୱାସ ନକରିବା

ତେତିଶି ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ସ ମହାବାତ୍ୟାରେ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ହରାଇଥିଲେ ।

ମୋ ପାଇଁ ବହୁତ ପ୍ରସ୍ତାବ ଆସୁଛି । ଜଣେ ତ ଚାଲିଗଲାଣି । ଭଲ ଅଛି ମନ୍ଦ ଅଛି । କିଏ ପଇସା ନେଇ ଠକି ଦେଇ ଚାଲି ନଯିବ ବୋଲି କ'ଣ କିଛି ମାନେ ଅଛି ?

ଭୂମିକା ଓ ଦାୟିତ୍ୱ ବଦଳିବା

ମହାବାତ୍ୟାରେ ସ୍ୱାମୀ ମରିଯିବା ପରେ ପଇଁତିରିଶି ବର୍ଷ ବୟସ୍କା କ'ଙ୍କ ଉପରେ ପିଲାଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ ସହ ଘର ଚଳାଇବା ଦାୟିତ୍ୱ ପଡ଼ିଥିଲା । ତାଙ୍କର ଷୋହଳ ବର୍ଷର ଝିଅଟିଏ ଅଛି । ତା' ବାହାଘର ବି କରିବାକୁ ହେବ । ଜମି ଚାଷ କରିବା ପାଇଁ ଟ୍ରାକ୍ଟର ଭଡ଼ା ନେବାକୁ ହେବ ।

ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କ ନିର୍ଭରଶୀଳତା

ପଇଁତିରିଶି ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ଅ ଏବେ ବି ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀଙ୍କ ଉପରେ ବହୁତ ନିର୍ଭର କରନ୍ତି ।

ତମେ କାହିଁକି କିଛି ବୁଝୁନାହଁ ? ମତେ ଘର ମିଳିନାହିଁ । କ୍ଷତିପୂରଣ ଟଙ୍କା ମଧ୍ୟ ମିଳିନାହିଁ । ମୋର ବି ଦେହ ଖରାପ ହେଉଛି । ମତେ ନେଇ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଉନାହଁ । ଆଉ କ'ଣ କରୁଛ ?

ବୁଝିବା ଦରକାର ଯେ ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏଭଳି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଅତି ସାଧାରଣ କଥା । ପର ପୃଷ୍ଠାରେ ଥିବା ସାରଣୀରେ ଏହି ବିଷୟରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ଲେଖାଯାଇଛି । ଠିକ ସମୟରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରତିକାର କରାନଗଲେ ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କ ପାଇଁ ବହୁତ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା ଆସିପାରେ ।

ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କ ସ୍ୱାଭାବିକ ଓ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା

ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା	ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା
ଚିତ୍କାର (ଆତଙ୍କ ଓ ଦୁଃଖ)	**ଅତି ଅଧିକ ଆବେଗ** (ଘାଙ୍କେ ଘାଙ୍କେ ଆସୁଥିବା ଆବେଗମୟ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ ଭାସିଯିବା)
ଗ୍ରହଣ ନ କରିବା (ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ସ୍ମୃତିକୁ ସାମନା କରିବା ପାଇଁ ରାଜି ନହେବା)	**ଆତଙ୍କ ଓ ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ଳାନ୍ତି** (ବଢ଼ିଚାଲିବା ଆବେଗ)
ଅନଧିକାର ପ୍ରବେଶ (ଇଛା ନକରି ମଧ୍ୟ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ କଥା ମନେ ପଡ଼ିବା)	**ପୂରା ଏଡ଼େଇଯିବା** (କଷ୍ଟକୁ ନମାନିବା ପାଇଁ ଅନୁଚିତ ପଦ୍ଧତି)
କାମ ଚଳାଇବା (ଘଟଣାକୁ ସାମନା କରିବା)	**ଜୁଆର ଭଳି ମାଡ଼ି ଆସିବା** (ଘଟଣାର ଛବି ଓ ଚିନ୍ତା)
	ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା

ମନେରଖନ୍ତୁ

✓ ମାନସିକ ଆଘାତ ଯୋଗୁ ମାନସିକ ଚାପ ବଢ଼ିଯାଏ । ଏହି ସମସ୍ୟା ମଣିଷର ବ୍ୟବହାର, ଆବେଗ, ଶାରୀରିକ ଅବସ୍ଥା ରୂପରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟକ୍ତିର ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ।

✓ ଏସବୁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଅତି ସାଧାରଣ ବୋଲି ବୁଝିବା ଦରକାର ।

✓ ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

✓ ମଣିଷର ବ୍ୟବହାରକୁ ଦେଖି ତାଙ୍କର ଅବସ୍ଥାକୁ ଆକଳନ କରିବା ଜରୁରୀ ।

ମାନସିକ ସହାୟତା

ଆବେଗ ସହ ଖାପ ଖାଇବା

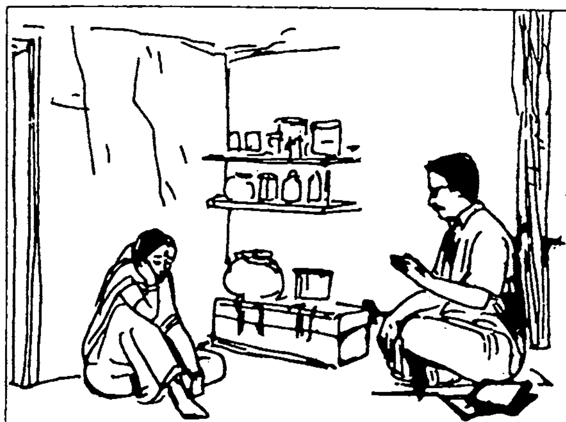
ମହାବାତ୍ୟା ଭଳି ଏତେ ବଡ଼ ବିପଦକୁ ସାମନା କରିଥିବା ଲୋକଙ୍କର ଦୁଃଖ, ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ି ଭାବ, ଆତଙ୍କ, ନିଦ ନହେବା, କାହା ସହ ନମିଶିବା, ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନ ରହିବା ଓ ପିଲାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଡର ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବା ଭଳି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଆସିଥାଏ । ସାଧାରଣ ମଣିଷ ସହଜରେ ଏହାକୁ ସାମନା କରିପାରେ ନାହିଁ । ମାନସିକ ଅବସାଦ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ପ୍ରକାର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ସ୍ୱାମୀ, ପିଲା ଓ ଅନ୍ୟ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କୁ ହରାଇଥିବା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରର ଆଘାତ ବହୁତ ଜୋର ହୁଏ । ବୟସ୍କ ଲୋକ, ମହିଳା, ପିଲା ଏବଂ ଭିନ୍ନକ୍ଷମ ଲୋକମାନଙ୍କ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ହୁଏ । ଏସବୁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କିନ୍ତୁ ଯେକୌଣସି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପରିସ୍ଥିତି ପାଇଁ ଅତି ସ୍ୱାଭାବିକ । ଏସବୁକୁ ଜାଣିବା ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, କାରଣ ଯେପରି ଉତ୍ତରଜୀବୀ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସାମନା କରିପାରିବେ ନାହିଁ ବୋଲି ନିଜକୁ ଦୁର୍ବଳ ନଭାବନ୍ତୁ ।

କ୍ଷତିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିଯିବା

ନିଜର ନିକଟ ସମ୍ପର୍କୀୟ କେହି ମରିଯିବା, ପ୍ରିୟ ଲୋକଠାରୁ ବୁରେଇଯିବା, ସ୍ୱାମୀ ବା ସ୍ତ୍ରୀ ମରିଯିବା ମଣିଷ ପାଇଁ ନିଶ୍ଚୟ ଆସିବ । ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ଏଭଳି ଘଟଣାକୁ ଲୋକ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରିନିଅନ୍ତି । କାରଣ ଏଭଳି ସମୟରେ ପରିବାର ଓ ଅନ୍ୟ ବନ୍ଧୁମାନେ ଦୁଃଖକୁ ବାଣ୍ଟିନିଅନ୍ତି । ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ, ପଡ଼ୋଶୀ ଆପେ ଆପେ ଆସି ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ପରେ କ୍ରିୟାକର୍ମ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଜଣକ ଘରେ କେହି ମରିଗଲେ, ଶବଦାହ ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଏ, ନିତିଦିନିଆ କାମ ବନ୍ଦ କରିଦିଆଯାଏ, ପୂଜାପାଠ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଏ ଓ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିନରେ ଶ୍ରାଦ୍ଧ କାମ ଶେଷ କରାଯାଏ । ଏସବୁ ଫଳରେ ଜଣେ ନିଜର କ୍ଷତିକୁ ବୁଝିପାରେ, ଗ୍ରହଣ କରିପାରେ ଓ ପୁଣି ଥରେ ସାଧାରଣ ଜୀବନ ଆରମ୍ଭ କରିପାରେ ।

ବାହ୍ୟ ସହାୟତାର ଆବଶ୍ୟକତା

ମାନସିକ ଅବସାଦରୁ ଉପଶମ ପାଇଁ ସାଙ୍ଗସାଥି, ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ଏବଂ ପାଖପଡ଼ୋଶୀଙ୍କର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି । କିନ୍ତୁ କୌଣସି ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଆସିଲେ ସବୁ ପ୍ରକାରର ସହାୟତା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅସ୍ତବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଯାଏ । କାରଣ ଏମାନେ ନିଜେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥା'ନ୍ତି ବା ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଅବସ୍ଥାରେ ନଥା'ନ୍ତି । ତେଣୁ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସମୟରେ ସାଧାରଣ ସହାୟତା ବ୍ୟବସ୍ଥା କିଛି କାମ ଦିଏନାହିଁ । କାରଣ ସେ ଅଞ୍ଚଳର ପ୍ରତି ଲୋକର କିଛି ନା କିଛି କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ । ପରିବାରର ଅଧା ଲୋକ ନଥାଇ ପାରନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଅନେକ ନିଜକୁ ଏକଲା, ଅସହାୟ ମନେ କରିପାରନ୍ତି । ସାଧାରଣ ଶୁଦ୍ଧିକ୍ରିୟା ଆପେ ଆପେ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ବାହାରୁ କୌଣସି ସଂସ୍ଥା ସହାୟତା ଦେବା ଜରୁରୀ ହୋଇପଡ଼େ ।



ସାଧାରଣତଃ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସମୟରେ ବାହାରୁ ଆସୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଭିତରେ ଥା'ନ୍ତି ଡାକ୍ତର, ଓକିଲ, ବେସରକାରୀ ଅନୁଷ୍ଠାନର କର୍ମକର୍ତ୍ତା, ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଏବଂ ନିଜ ଇଚ୍ଛାରେ ଖାଦ୍ୟ, ପଇସା ଓ ଅନ୍ୟ ଦରକାରୀ ଜିନିଷ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା କିଛି ଲୋକ । ଏମାନଙ୍କ ସହ ମିଶି ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଦଳ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରୀୟ କର୍ମୀ ଭାବରେ କାମ କରୁଥିବା ସେହି ଅଞ୍ଚଳର ଜଣେ କର୍ମୀ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିବା ଘରଦ୍ୱାର ଆଦି ପୁଣି ଥରେ ଗଢ଼ି ତୋଳିବାକୁ ଏବଂ ଲୋକଙ୍କର ଥଇଥାନରେ ସହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ।

ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ମାନସିକ ସହାୟତା ଦେବାରେ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରୀୟ କର୍ମୀଙ୍କର ବହୁତ ଅବଦାନ ରହିଛି ।

ମାନସିକ ଯତ୍ନର ଗୁରୁତ୍ୱ

ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ମାନସିକ ସମସ୍ୟାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆ ଯାଏନାହିଁ । କାରଣ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିବା, ଦେହହାତ ଖଣ୍ଡିଆ ହେବା, ଧନସମ୍ପତ୍ତି ନଷ୍ଟ ହେବା ଭଳି ଏଗୁଡ଼ିକ ବାହାରକୁ ଦେଖା ଯାଏନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ମନେରଖିବା ଦରକାର ଯେ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଆସିବା ଅତି ସାଧାରଣ କଥା । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତି ମଣିଷକୁ ଅସହାୟ, ଏକାକୀ ଓ ଉଦାସ କରିଦିଏ । ବିପର୍ଯ୍ୟୟକୁ ସାମନା କରିଥିବା ସମସ୍ତଙ୍କ ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ଆସେ । ସେଥିପାଇଁ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ଏସବୁ ସମସ୍ୟା ଚିହ୍ନଟ ହୋଇ ପ୍ରତିକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯିବ ଲୋକ ସେତେ ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୋଇପାରିବ ।

ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ କୌଣସି ଲୋକର ଜୀବନ ଓ ସମାଜକୁ ପୁଣି ଥରେ ଗଢ଼ି ତୋଳିବା ନିର୍ଭର କରେ ଲୋକ କେତେ ଶୀଘ୍ର କ୍ଷତିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିପାରୁଛି । ଘଟଣାଟିକୁ ମାନସିକ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ, ପାରିବାରିକ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ ପୁଣି ଥରେ ନୂଆ କରି କାମ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଦିଗରେ ଏହା ତାଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

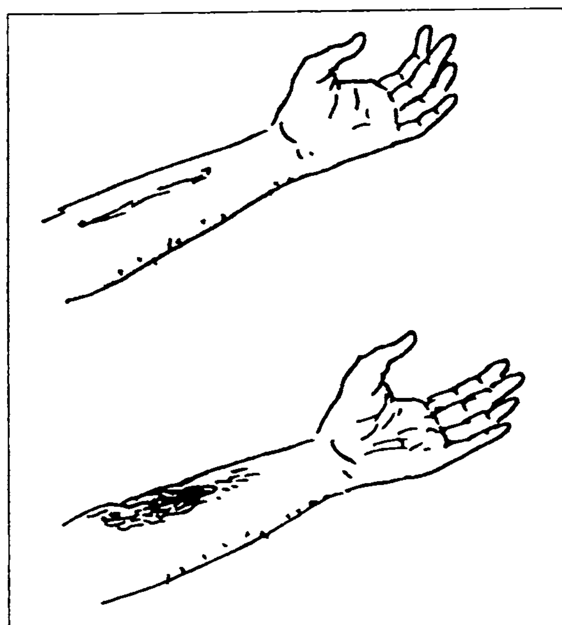
ଏବେ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ଜଣେ ଲୋକଙ୍କର ଉଦାହରଣ ନେଇ ଦେଖିବା । ଦେହର ଯେକୌଣସି ଜାଗାରେ ଖଣ୍ଡିଆ ହେଲେ ସମୟକ୍ରମେ ଧୀରେ ଧୀରେ ତାହା ଭଲ ହୋଇଯାଏ । କାରଣ କ୍ଷତ ଭଲ କରିବା ପାଇଁ ଦେହର ନିଜର ଶକ୍ତି ରହିଛି । ଅବଶ୍ୟ ଏହା କିଛି ସମୟ ନିଏ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ଜଣେ କ୍ଷତ ପାଇଁ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ କ୍ଷତକୁ ପରିଷ୍କାର ପାଣିରେ ଧୋଇ ଗୋଟିଏ ସଫା କନା ଗୁଡ଼ାଇ ଦେବା ଭଳି କିଛି



ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଥା'ନ୍ତି, କ୍ଷତ ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୋଇଯାଏ ଓ କଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ କମିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ଏଭଳି କିଛି ଚିକିତ୍ସା ନମିଳେ ଓ କ୍ଷତକୁ ସେହିଭଳି ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ, ତେବେ କ୍ଷତକୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଯାଇ ଶୁଖିବାରେ ଡେରି ହେବାର ଡର ରହିଛି । ଏପରିକି ଦେହର ସେ ଅଙ୍ଗ ଠିକରେ କାମ ବି ନକରିପାରେ ।

ଦେଖିବା କଥା ଯେ ଉଭୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦାଗ ରହିଯିବ । ତେବେ ଆଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦାଗ ହାଲୁକା ହେବ । କିନ୍ତୁ ଦ୍ୱିତୀୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦାଗ ବେଶ୍ ବଡ଼ ହେବ ।

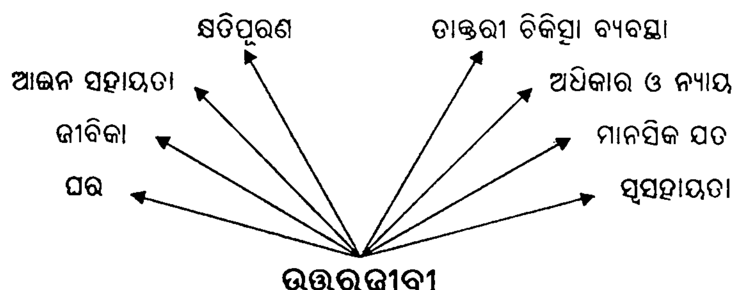
ସେହିଭଳି ମୃତ୍ୟୁ ଓ କ୍ଷତି ଯୋଗୁ ଆସୁଥିବା ଦୁଃଖ ଓ କଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ କମିବା ଦରକାର । ଗୋଟିଏ ସଫା କନା ସଂକ୍ରମଣ ରୋକିବା ଭଳି ଏହା କାମ ଦିଏ । କିନ୍ତୁ



ଦୁଃଖ ବାଣ୍ଟିବାର ସୁଯୋଗ ନଥିଲେ ଏହା ମନରେ ଗୋଟିଏ ଗଭୀର କ୍ଷତ ଛାଡ଼ିଯାଏ । ତେଣୁ ଲୋକଙ୍କ ସହ ତାଙ୍କ କ୍ଷତିର ଦୁଃଖ, କଷ୍ଟ, ଭାବନା ବାଣ୍ଟିବା ବହୁତ ଜରୁରୀ ।

ଯତ୍ନର ବ୍ୟାପକତା

ମାନସିକ ସହାୟତା ଏବଂ ଉପଶମ ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ପାଦ ହେଉଛି ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଏଭଳି ସହାୟତା ବହୁତ ଜରୁରୀ ବୋଲି ଅନୁଭବ କରିବା । କେବଳ ପ୍ରତି ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ସହାୟତାର ପରିମାଣ ଅଲଗା ହୋଇପାରେ । ଅନ୍ୟ ଅର୍ଥରେ କହିଲେ ସହାୟତା କେବଳ ରିଲିଫ ବାଣ୍ଟିବା ଓ କିଛି ସହାୟତା ଯୋଗାଇବା ଭିତରେ ସୀମିତ ନରହି ପୂରା ସାମଗ୍ରିକ ରୂପରେ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ମାନସିକ ଯତ୍ନ ଅର୍ଥ କେବଳ ମାନସିକ ସହାୟତା ନୁହେଁ, ସେମାନଙ୍କୁ ବାସ୍ତବ ପ୍ରସ୍ତାବ, ଠିକ ବାଟ ଦେଖାଇବା, ସୂଚନା, ଶିକ୍ଷା ଆଦି ମଧ୍ୟ ଯୋଗାଇବା । ମାନସିକ ଯତ୍ନ ସାଧାରଣତଃ ସାତୋଟି ବିଷୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଏ । ମୂଳ ଲକ୍ଷ ରହିବ ଲୋକଙ୍କର ଚାହିଦାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଏବଂ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମସ୍ୟା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା । ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପାଖକୁ ପଠାଇବା ଏବଂ ଲମ୍ବା ସମୟ ପାଇଁ ଏହି କାମରେ ଲାଗି ରହିବାର ମନୋବଳ ମଧ୍ୟ ଦରକାର । ସେମାନେ କେବଳ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକଙ୍କ ସହ କାମ କରିବେନାହିଁ, ବରଂ ପୂରା ସମାଜ ସହ କରିବେ ।



ସହାୟତାର ପରିସର

ଯେକୌଣସି ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କର ସହାୟତା ମିଳିବାର ବାଟ ଅସ୍ତବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଯିବା କଥା ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଛି । ଏହା ଫଳରେ ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କୁ ଏକାକୀ, ଅସହାୟ, ବ୍ୟସ୍ତ ଲାଗେ । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କୁ ମାନସିକ ଯତ୍ନ ଓ ସହାୟତା ଦେବା ସହିତ ଆଗରୁ ଥିବା ସହାୟତା ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ପୁଣି ଥରେ ସଜାଡ଼ି ନେବା ଜରୁରୀ । ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ପରେ ବାହାରୁ ବହୁତ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଗୋଷ୍ଠୀ ନିଜ ଗୋଡ଼ରେ ନିଜେ ଠିଆ ହୋଇପାରିବା ଦରକାର । ଯେପରି ତାହା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ପୁଣି ଥରେ ଠିଆ ହେବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ ।

ସହାୟତା ଏବଂ ଯତ୍ନ କେବଳ ପାରିବାରିକ ସ୍ତରରେ ନୁହେଁ, ପୂରା ଗୋଷ୍ଠୀରେ ହେବା ଦରକାର । ତାହେଲେ ପ୍ରତି ଲୋକ ବିପଦ ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ବୃହତ୍ତର ଦୃଷ୍ଟିରେ ସହାୟତା ପାଇପାରିବେ । ଏପରି ଏକ ଯତ୍ନଶୀଳ ଗୋଷ୍ଠୀ ଗଢ଼ି ତୋଳିବା

ଦରକାର ଯେଉଁଥିରେ ପ୍ରତି ଲୋକ ଅନ୍ୟର ସୁଖଦୁଃଖରେ ଭାଗି ହେଉଥିବେ ।

ଗୋଟିଏ ଯତ୍ନଶୀଳ ଗୋଷ୍ଠୀ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ନେତାମାନଙ୍କର ଭୂମିକା ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏଥିପାଇଁ ସ୍ଥାନୀୟ ନେତାଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ ହେବ, ଯେଉଁମାନେ କି ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଭାବରେ ଗୋଟିଏ ଉତ୍ସାହୀ ଗୋଷ୍ଠୀ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ନେଇପାରିବେ । ଟାଣୁଆ ନେତା ନରହିଲେ ଗୋଷ୍ଠୀ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଦଳରେ ବାଣ୍ଟି ହୋଇ ଯାଇପାରେ । ଏସବୁ ଦଳରେ ପୁଣି ସବୁବେଳେ ଲାଗି ରହୁଥିବା ଉତ୍ତେଜନା ଯୋଗୁ ଅନେକ ବାଧା ଆସନ୍ତି । ତେଣୁ ସେହି ଅଞ୍ଚଳରୁ ଜଣେ ଟାଣୁଆ ନେତାଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଦରକାର ଯିଏ କି ସମାଜକୁ ପୁଣି ଥରେ ଗଢ଼ି ତୋଳିବା ପାଇଁ ନେତୃତ୍ୱ ଦେଇପାରିବେ ।

ତଳ ଉଦାହରଣରେ ଆମେ ଦେଖିବା ଯେ କିପରି ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ସବଳ କରାଯାଇ ପାରିବ ଯେପରି ତାହା ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ଲୋକମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେଇପାରିବ ।

ଅସ୍ଥାୟୀ ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳ ଭାଙ୍ଗି ଦିଆଗଲା ପରେ ୬୦ର ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ସ ତାଙ୍କ ସାବତ ଭଉଣୀ ଓ ଭିଣୋଇଙ୍କ ସହ ରହିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ସେଠାରେ ସେ ରହିବା ପରେ ତାଙ୍କର ପାଠପଢ଼ା ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲା । କାରଣ ଘରର ସବୁ କାମ ତାଙ୍କୁ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଲା । ଧୀରେ ଧୀରେ ତାଙ୍କ ଭିଣୋଇ ଭଉଣୀ ନଥିବା ବେଳେ ତାଙ୍କ ସହ ଖରାପ ବ୍ୟବହାର ଆରମ୍ଭ କଲେ । ଭିଣୋଇ ମଧ୍ୟ କ୍ଷତିପୂରଣ ଟଙ୍କା ମାରି ନେବାପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ବାହା ହୋଇଯିବାକୁ ଲୋଭ ଦେଖାଇଲେ । ସ ତାଙ୍କ ଭିଣୋଇଙ୍କ ସହ ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବା ପାଇଁ ରାଜି ନହେବାରୁ ତାଙ୍କୁ ଶାରୀରିକ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ମଧ୍ୟ ଦିଆଗଲା । ଏହି ସମୟରେ ମହିଳା ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀ ତାଙ୍କୁ ଫେରାଇ ଆଣି ନିଜ ଗାଁର ଜଣେ ଲୋକଙ୍କ ଘରେ ରଖିଲେ । ପୂରା ଗାଁଲୋକ ଏକାଠି ବସି ଠିକ କଲେ ଯେ ସ ଆଉ ତାଙ୍କ ଭିଣୋଇଙ୍କ ଘରକୁ ଫେରିବେନାହିଁ । ସେମାନେ ତାଙ୍କ ବାହାଘର ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ କରିଦେଲେ । ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ଠକିଦେଇ ଟଙ୍କା ନେଇଯିବାର ମଧ୍ୟ ଭୟ ରହିଛି । ସେଥିପାଇଁ ଗାଁଲୋକ ଏକାଠି ହୋଇ ସ ଓ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ରାଜିରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରସ୍ତାବ ଗ୍ରହଣ କଲେ ଯେ ଏହି ଟଙ୍କା ବ୍ୟାଙ୍କରେ ରହିବ ଓ ଆସନ୍ତା ଦଶବର୍ଷ ଭିତରେ ସ ସେହି ଟଙ୍କାକୁ ଉଠାଇପାରିବେ ନାହିଁ । ଗୋଷ୍ଠୀ ମିଶି କିପରି ସ'ଙ୍କୁ ବାହା କରାଇ ତାଙ୍କ ଜୀବନ ପୁଣି ଥରେ ଗଢ଼ିଦେଲେ ତା'ର ଏହା ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ।

ମନେରଖନ୍ତୁ

- ✓ କ୍ଷତିକୁ ସାମନା କରିବା ପାଇଁ ସକାରାତ୍ମକ ସହାୟତା ଏବଂ ଯତ୍ନ ଦରକାର ।
- ✓ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସମୟରେ ସହାୟତା ପ୍ରକ୍ରିୟା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।
- ✓ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ବାହାରର ସଂସ୍ଥା ହିଁ ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କୁ ସହାୟତା ଯୋଗାଇଥା'ନ୍ତି ।
- ✓ ଥଇଥାନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମାନସିକ ସହାୟତା ଗୋଟିଏ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ ।
- ✓ ଶୀଘ୍ର ଉପଶମ ପାଇଁ ସହଜ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଓ ସହାୟତା ଦେବା ଦରକାର ।
- ✓ ବିପର୍ଯ୍ୟୟରେ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକଙ୍କର ଆଗରୁ ଥିବା ସହାୟତା ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ପୁଣି ଥରେ ଗଢ଼ିବାକୁ ହେବ ।
- ✓ ଗୋଟିଏ ଯତ୍ନଶୀଳ ଗୋଷ୍ଠୀ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ, ଯେଉଁଥିରେ ପ୍ରତି ଲୋକ ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବେ ଓ ଅନ୍ୟର ଭଲମନ୍ଦରେ ଭାଗି ହେଉଥିବେ ।
- ✓ ଗୋଟିଏ ଯତ୍ନଶୀଳ ଗୋଷ୍ଠୀ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସ୍ଥାନୀୟ ନେତାଙ୍କର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି ।

ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରୀୟ କର୍ମୀଙ୍କ ଭୂମିକା

ଯେ କୌଣସି ଗୋଷ୍ଠୀରେ କିଛି ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପଡ଼ିଲେ ସେ ତା' ନିଜ ଢାଞ୍ଚାରେ ତାକୁ ସାମାନା କରେ । ସେ ସମୟରେ କିଛି ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକ ଅନ୍ୟକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ବାହାରି ପଡ଼ନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କୁ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରୀୟ କର୍ମୀ କୁହାଯାଏ । ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ କୌଣସି ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଥଇଥାନ ଏବଂ ରିଲିଫ କାମରେ ଏମାନେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନେଇଥା'ନ୍ତି ।

ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରୀୟ କର୍ମୀ ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକ ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ସେମାନେ ସେ ଅଞ୍ଚଳକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଜାଣିଥା'ନ୍ତି ଓ ଅନେକ ଲୋକଙ୍କ ସହ ସେମାନଙ୍କର ବହୁତ ଭଲ ସମ୍ପର୍କ ଥାଏ । ଏହା ଫଳରେ ସେମାନେ ଗୋଷ୍ଠୀ ଭିତରେ ବହୁତ ନିଜର ଭଳି କାମ କରିପାରନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ଭିତରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଥାଆନ୍ତି

- ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କର୍ମୀ
- ନର୍ସ
- ସ୍କୁଲ ଶିକ୍ଷକ
- ବେସରକାରୀ ଅନୁଷ୍ଠାନର କର୍ମୀ
- ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ
- ସ୍ଥାନୀୟ ନେତା
- ମନ୍ଦିର ପୂଜକ
- ପଞ୍ଚାୟତ ସମିତି ସଭ୍ୟ
- ରାଜସ୍ୱ ନିରୀକ୍ଷକ (ଆର୍· ଆଇ·)
- ସ୍ୱେହ କର୍ମୀ

ସାଧାରଣତଃ ଏହି ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀମାନଙ୍କର ଅନ୍ୟକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାର ମନୋବୃତ୍ତି ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କ କାମ ଠିକ ହେଉଛି କି ଭୁଲ ତାହା ସେମାନେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଜାଣି ପାରନ୍ତିନାହିଁ । **ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀମାନେ ଉତ୍ତରଜୀବୀ ଓ ସହାୟତା ଦେଉଥିବା ବାହାରର ବିଭିନ୍ନ ସଂସ୍ଥା (ବେସରକାରୀ ଓ ସରକାରୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ) ଭିତରେ ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷା କରନ୍ତି ।** ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ପରେ ଏମାନେ ସହାୟତା ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ମାନସିକ ସମସ୍ୟାକୁ ଏତେ ଗୁରୁତର ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ ନାହିଁ । କାରଣ ଲୋକଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହେବା, ଖଣ୍ଡିଆଖାବରା ହେବା, ଧନସମ୍ପତ୍ତି ନଷ୍ଟ ହେବା ଭଳି ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ବାହାରକୁ ଏତେ ଜଣା ପଡ଼େନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ଏସବୁ ପରିସ୍ଥିତିରେ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ବହୁତ ଆସିଥାଏ ଓ ଏ ଦିଗ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ନଦେଲେ ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କ ଚଳିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡ଼େ । ତେଣୁ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ଏସବୁ ସମସ୍ୟା ଚିହ୍ନଟ କରି ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯିବ ସେତେ ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ।



ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ପରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ନିଜର ଅନୁଭୂତି ଓ ମାନସିକ ଅସୁବିଧା କହିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଥାଆନ୍ତି । ପରେ କିନ୍ତୁ ଏଦିଗରେ କିଛି ପ୍ରତିକାର ନକଲେ ଏହି ମନୋଭାବ ବଦଳି ଯାଇପାରେ । ସେମାନେ ରକ୍ଷଣାତ୍ମକ ଏବଂ ଅସହଯୋଗୀ ହୋଇଯାଇ ପାରନ୍ତି । ତେଣୁ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର

ସମ୍ପୃକ୍ତ ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କୁ ନିଜର ଅସୁବିଧା ବିଷୟରେ କହିବା ଓ ସହାୟତା ନେବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା । ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀ ଏଦିଗରେ କାମ କରିବା ଉଚିତ । ସାଧାରଣତଃ ଲୋକମାନେ ନିଜର ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ଖୋଲାଖୋଲି କହିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅନ୍ତିନାହିଁ । ***କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସେତିକି ସମବେଦନା ଦେଖାଇ କଥା କହିଲେ ସେମାନେ କହିବା ପାଇଁ ଆରମ୍ଭ କରିଥା'ନ୍ତି ।***

ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀ ଲୋକଙ୍କ ଘରକୁ ନିୟମିତ ଯାଇ ମାନସିକ ସହାୟତା ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ଦରକାର । ସେମାନେ ଲୋକଙ୍କୁ ନିଜର ଅନୁଭୂତି, କ୍ଷତି, ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ କହିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ । ଦଳଗତ ଆଲୋଚନାର ଆୟୋଜନ କରିବେ ।

ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରୀୟ କର୍ମୀଙ୍କ ଭୂମିକା

ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀଙ୍କର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କାମ ହେଉଛି ଉତ୍ତରଜୀବୀ ଓ ସେମାନଙ୍କ ଘର ଲୋକଙ୍କ ସହ ମିଳାମିଶା କରିବା । ସେ ସମାଜରେ ଚଳୁଥିବା ପରମ୍ପରା ଅନୁଯାୟୀ ସେ ପ୍ରଥମେ ସ୍ୱାଗତ କରିବେ । ପରେ ଦେଖାହେଲେ କର୍ମୀ ସେମାନଙ୍କୁ ତଳେ ଲେଖାଥିବା ଭଳି ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ,

➢ **ସେମାନଙ୍କ ଦେହ ଓ ମନରେ ହେଉଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ବୁଝିବା**

କୌଣସି ବିପର୍ଯ୍ୟୟକୁ ସାମନା କରିବା ବେଳେ ଲୋକଙ୍କର ଉଭୟ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ଆସିଥାଏ । ଏସବୁ ସମସ୍ୟା ଆସିବା ବହୁତ ସ୍ୱାଭାବିକ କଥା ବୋଲି ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇବା ଜରୁରୀ । ଏହା ଫଳରେ ସେମାନେ ନିଜକୁ ବହୁତ ହାଲୁକା ମନେ କରିବେ । ଏବେ ଯାହା ହେଉଛି ସେସବୁ ଅଳ୍ପ ଦିନରେ ଚାଲିଯିବ ଓ କିଛିଦିନ ପରେ ସେମାନେ ପୁଣି ଥରେ ସାଧାରଣ ଜୀବନକୁ ଫେରିଯାଇ ପାରିବେ ତାହା ସେମାନେ ବୁଝିବା ଦରକାର ।

➢ **ମାନସିକ ଯତ୍ନର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଣାଳୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବା**

ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀ ମୌଳିକ ନିୟମମାନ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଲୋକଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବେ ଓ ମାନସିକ ସହାୟତା ଦେବେ । ଏହା ଫଳରେ ଉତ୍ତରଜୀବୀ ନିଜର ଅସୁବିଧା ବିଷୟରେ ଜାଣିପାରିବେ । କହିଦେବା ଯୋଗୁ ଭିତରେ ଜମି ରହିଥିବା କଥା ବାହାରି ଆସେ ଓ ଲୋକ ନିଜକୁ ବହୁତ ହାଲୁକା ମନେକରନ୍ତି । ଧୀରେ ଧୀରେ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ କମିଯାଏ ।

➢ **ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କ ଜୀବନଧାରାକୁ ପୁଣି ଥରେ ସଜାଡ଼ି ଦେବା**

ଭଲ ସମ୍ପର୍କ ଯୋଡ଼ିସାରିବା ପରେ ସେମାନଙ୍କର କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସହାୟତା ଦରକାର ଥିଲେ ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀ ତାହା ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ସେଗୁଡ଼ିକ ଏହିପରି ହୋଇପାରେ:

- କ୍ଷତିପୂରଣ ଟଙ୍କା ପାଇବାରେ ଓ ସେଗୁଡ଼ିକ ଠିକ ଭାବରେ କାମରେ ଲଗାଇବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା
- ସେମାନଙ୍କ ଘର ତିଆରି କରିବାରେ
- ସେମାନଙ୍କ ଜୀବିକା ପୁଣି ଥରେ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଦିଗରେ
- ପିତୃମାତୃହରା, ବିଧବା, ବୟସ୍କଙ୍କ ଭଳି ଅସହାୟ ଦଳଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଓ କୌଣସି ନିର୍ଯ୍ୟାତନାରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ପାଇଁ ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବା
- ଦରକାର ହେଲେ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଯୋଗାଇଦେବା



ଏହିପରି ସବୁଦିଗରୁ ସହାୟତା କଲେ କେବଳ ଯେ ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ହେବ ତା' ନୁହେଁ, ବରଂ ସହାୟତା କରିବା ପାଇଁ ଅନେକ ବାଟ ଖୋଲିଦେବ ।

ଜଣେ ସଫଳ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରୀୟ କର୍ମୀ ହେବା ପାଇଁ କିଛି ସୂଚନା

କରନ୍ତୁ	କରନ୍ତୁନାହିଁ
✓ ପରିବାରଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟମିତ ବୁଲିବା ପାଇଁ ଯାଆନ୍ତୁ । ✓ ଯଦି ଚା, ସରବତ କିମ୍ବା ଖାଇବାକୁ କିଛି ଦିଅନ୍ତି ତେବେ ତାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ଏହା ଫଳରେ ସମ୍ପର୍କ ଦୃଢ଼ ହୁଏ । ✓ ଦରକାର ହେଲେ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସାର ସୁବିଧା କରିଦେବେ । ✓ ସେମାନଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କ ସହ ମିଶିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ । ତାହେଲେ ସେମାନଙ୍କୁ କିଛି ସହାୟତା ମିଳିବ । ✓ କ୍ଷତିପୂରଣ ବିଷୟ, ଘର ତିଆରି, ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସାମାଜିକ ନିରାପତ୍ତା ବିଷୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ସହାୟତା ଦେବେ । ✓ ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କ ଭିତରେ ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ✓ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ଥଇଥାନ ଆଦି ପାଇଁ ଗୋଷ୍ଠୀ ଯାହା ସବୁ କାମ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ସେସବୁକୁ ଚଳାଇ ରଖିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ । ✓ ନିରପେକ୍ଷ ରହିବେ ଓ କୌଣସି ମତାମତ ଦେବେନାହିଁ ।	✗ ମିଛ ପ୍ରତିଜ୍ଞା କରନ୍ତୁନାହିଁ । ✗ ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କ ପାଇଁ କୌଣସି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଅନ୍ତୁନାହିଁ । ✗ କାହାକୁ କଥା ଦେଇଥିଲେ ନିଶ୍ଚୟ ରଖନ୍ତୁ । ✗ ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କ ବ୍ୟବହାରରେ ବିରକ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁନାହିଁ । ବେଳେ ବେଳେ ସେମାନେ ରାଗି ଯାଇପାରନ୍ତି, ଆପଣଙ୍କ ସହ ସହଯୋଗ ନକରିପାରନ୍ତି, ବାରମ୍ବାର ତାଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବାରେ ତାଙ୍କର ଅସୁବିଧା ହେଉଛି ବୋଲି ଅଭିଯୋଗ କରିପାରନ୍ତି କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କଠାରୁ ବହୁତ ଅଧିକ ଦାବି କରିପାରନ୍ତି । ✗ ନିଜ ଉପରେ ଅଧିକ କାମର ବୋଝ ନିଅନ୍ତୁନାହିଁ । ✗ ପରିବାରରେ କାହାରି ପକ୍ଷ ନିଅନ୍ତୁନାହିଁ ।

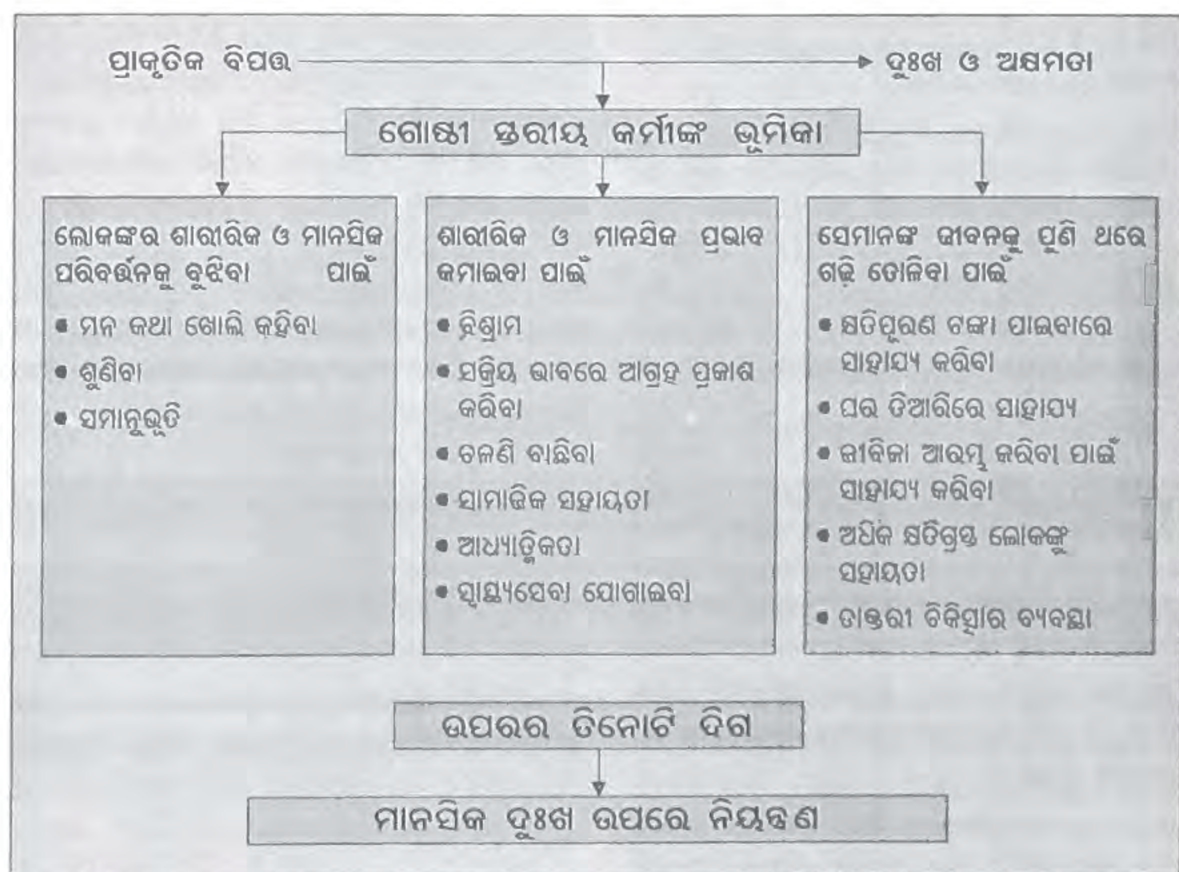
ମନେରଖନ୍ତୁ

✓ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପଡ଼ିଥିବା ଲୋକଙ୍କ ସହ କାମ କରିବା ପାଇଁ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରୀୟ କର୍ମୀ ହିଁ ସବୁଠାରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ।
✓ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରୀୟ କର୍ମୀମାନେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପଡ଼ିଥିବା ଲୋକ ଓ ସହାୟତା ସଂସ୍ଥା ଭିତରେ ଏକ ସେତୁ ଭଳି ।
✓ ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କ ଉପଶମ ପାଇଁ ଏମାନେ ଗୋଟିଏ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିଅନ୍ତି ।
✓ ଏମାନେ କେବଳ ମାନସିକ ନୁହେଁ, ସବୁ ପ୍ରକାର ସହାୟତା ଦିଅନ୍ତି ।

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା

ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ଜଣେ ନିଜର ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ମହାବାତ୍ୟା ଭଳି ପରିସ୍ଥିତି ନିଶ୍ଚୟ ଅସାଧାରଣ । ଏହାକୁ ସାମନା କରିଥିବା ଲୋକଙ୍କର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ବିଗିଡ଼ିଯାଏ । ଏହାକୁ ସାମନା କରି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ନିଜେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ମାନସିକ ସହାୟତା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏହା ହେଉଛି ଜଣେ ଲୋକ ତଳେ ପଡ଼ିଯାଇଥିଲେ ତାକୁ ସହାୟତା ଦେବା ଭଳି କଥା । ପ୍ରଥମେ ହାତ ବଢ଼ାଇ ଲୋକଟିକୁ ବସାଇଦେବେ, ତା'ପରେ ଧୀରେ ତାକୁ ଠିଆ କରାଇବେ । ତାଙ୍କ ସହ କିଛି ପାଦ ଧୀରେ ଧୀରେ ଚାଲିବେ, ଶେଷରେ ସେ ନିଜେ ନିଜେ ଚାଲିପାରିବେ । ଆଗ ପୃଷ୍ଠାରେ ଥିବା ସାରଣୀରୁ ମାନସିକ ସହାୟତାର ତିନୋଟି ଦିଗ ବିଷୟରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଧାରଣା ମିଳିପାରିବ ।



ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସାରେ କେତୋଟି ସରଳ କାମ କରାଯାଏ । ଏସବୁ ଯେକୌଣସି ବିପତ୍ତିର ଉଦ୍ଧାର ଓ ରିଲିଫ ଦେବା ବେଳେ ବହୁତ କାମରେ ଆସେ । ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଲା:

- ଖାଦ୍ୟ, ପିଇବା ପାଣି, ଲୁଗାପଟା, ଆଶ୍ରୟ ଓ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଭଳି ଜରୁରୀ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବା
- ବିପତ୍ତି ବିଷୟରେ ସେମାନଙ୍କ ଅନୁଭୂତି ଶୁଣିବା
- ଗୋଷ୍ଠୀର ବିଭିନ୍ନ ଲୋକ ଓ ପରିବାରଙ୍କୁ ମିଳାଇବା
- ରିଲିଫ ଜିନିଷ ପାଇବାରେ ସହାୟତା
- କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା

ମାନସିକ ଯତ୍ନର ସାତୋଟି ମୌଳିକ ନିୟମ

ଯେ କୌଣସି ବିପତ୍ତି ପରେ ବଞ୍ଚି ରହିଥିବା ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କୁ ମାନସିକ ସହାୟତା ଯୋଗାଇବା ପାଇଁ ସାତୋଟି ମୌଳିକ ନିୟମ ରହିଛି ।

➢ ମନ କଥା ଖୋଲି କହିବା

ବିପତ୍ତି ସହିଥିବା ଲୋକର ମାନସିକ ଆବେଗ ବହୁତ ଥାଏ ଓ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ସେ ସବୁକୁ ଦବାଇଦିଏ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ସେ ସବୁକୁ ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ନପାଏ ତେବେ ତାହା ଭିତରେ ବଢ଼ିଚାଲିବ ଓ ଶେଷରେ ଦିନେ ଲୋକଟି ଭାଙ୍ଗିପଡ଼ିବ । ତେଣୁ ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀଙ୍କର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଦାୟିତ୍ୱ ହେଲା ସେ ଲୋକଙ୍କ ସହ ମିଶି ସେମାନଙ୍କ ଅନୁଭୂତି ବିଷୟରେ ଶୁଣିବା, ସେମାନଙ୍କ ଭାବନା ଓ ଆବେଗକୁ ବାଣ୍ଟିବା ।

ଏହା ଫଳରେ ଲୋକର ଜମି ରହିଥିବା ଆବେଗ ବାହାରିଆସେ ଓ ସେ ନିଜକୁ ବହୁତ ହାଲୁକା ମନେକରେ । ଲୋକଟି ନିଜର ଦୁଃଖ ଓ କ୍ଷତି ବିଷୟରେ କହିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ ତାକୁ ବହୁତ ଭଲ ଲାଗିବ । ତାଙ୍କ ଜୀବନର ସ୍ଥିତି ଓ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ଖାଲି ସ୍ଥାନ ବିଷୟରେ ବୁଝିହେବ । ଏହା ପୁଣି ଥରେ ନିଜକୁ ଗଢ଼ି ତୋଳିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ତେଣୁ ସେ ଯେତେ ବେଶୀ ନିଜର ଆବେଗକୁ ଖୋଲି କହିବେ ସେ ସେତେ ହାଲୁକା ହେବେ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ

ଗୋଟିଏ ପ୍ରେସର କୁକରରେ ଥିବା ସେଫ୍‌ଟି ଭାଲ୍‌ବଟି ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହା ମଝିରେ ମଝିରେ ଯଥାରୀତି



ଭିତରର ଅଧିକ ଚାପକୁ ବାହାର କରିଦିଏ ଓ ଖାଦ୍ୟ ରାନ୍ଧି ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସେଫ୍‌ଟି ଭାଲ୍‌ବର କାମ ହେଉଛି ଅଧିକ ଚାପକୁ ବାହାର କରିବା, ନହେଲେ ପ୍ରେସର କୁକରଟି ଫାଟିଯିବ ।

ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀଙ୍କ ଭୂମିକା ହେଉଛି ସେଫ୍‌ଟି ଭାଲ୍‌ବ ଭଳି । ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କ ଭିତରେ ଜମାଟ ବାନ୍ଧି ରହିଥିବା ଆବେଗ, ଦୁଃଖ, କଷ୍ଟ ଓ ଉତ୍ତେଜନାକୁ ବାହାର କରିବା । ଜଣେ ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀଙ୍କର ଏହା ଗୋଟିଏ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ।

ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଆବେଗ ଓ ଭାବନା ବାହାରି ଆସିବ । ଏହା ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଦରକାର । ଚାପ ଭିତରେ ରହୁଥିବା ଲୋକ ବିଶ୍ରାମ ନେଇ ପାରନ୍ତିନାହିଁ ଓ ତାଙ୍କର ଅନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ ।

ମନ କଥା ଖୋଲି କହିବା ପାଇଁ:

- ମନ ଦେଇ ସାବଧାନତା ସହିତ ଶୁଣନ୍ତୁ
- ଆଖିରେ ଆଖି ମିଳାଇ ରଖନ୍ତୁ
- ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷତିକୁ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତୁ
- କଥା ମଝିରେ ଅଟକାନ୍ତୁନାହିଁ
- କାନ୍ଦିବା ବନ୍ଦ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁନାହିଁ
- କାନ୍ଦିଲା ବେଳେ ହାତ ଧରି, କାନ୍ଧ ଥାପୁଡ଼ାଇ ସେମାନଙ୍କୁ ସାନ୍ତ୍ୱନା ଦିଅନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ଏହି କାମ ପାଇଁ ସାମାଜିକ କଟକଣାକୁ ଆଖି ଆଗରେ ରଖି କରିବାକୁ ହେବ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ

ତେରବର୍ଷର ଝିଅ ବ ତା' ବାପାଙ୍କର ବହୁତ ଗେହ୍ଲା ଥିଲା । କିନ୍ତୁ ମହାବାତ୍ୟାରେ ତା'ର ବାପା ମରିଗଲା ପରେ ସେ ତା'ର ଅସୁବିଧା ବିଷୟରେ କିଛି କହିପାରିଲା ନାହିଁ । ସେ ଠିକରେ ଖାଇଲା ନାହିଁ କି ଶୋଇଲା ନାହିଁ । ତା' ବୟସର ପିଲାଙ୍କ ସହ ମଧ୍ୟ ମିଶିଲା ନାହିଁ ।

ସ୍ନେହକର୍ମୀମାନେ ତାକୁ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ନାଟିକାରେ ଭାଗ ନେବାକୁ କହିଲେ । ସେଥିରେ ତା'ର ଗୋଟିଏ ଗେଲବସର ଝିଅର ଭୂମିକା ଥିଲା । ସେ ନାଟିକାରେ ଅଭିନୟ କଲାବେଳେ ସେହି ଭୂମିକା ସହ ନିଜକୁ ତୁଳନା କରୁଥିଲା ଓ ବହୁତ ଜୋରରେ କାନ୍ଦୁଥିଲା । ଯେତେବେଳେ ମୁଁ କଥା କହୁଛି ମୋର ବାପାଙ୍କ କଥା ମନେପଡୁଛି । ମୁଁ ବି ବାପାଙ୍କୁ ବହୁତ ଜିନିଷ ମାଗୁଥିଲି । ସିଏ ଖୁସିରେ ମୋର ସବୁ କଥା ପୂରଣ କରୁଥିଲେ । ମୋର ତାଙ୍କ କଥା ବହୁତ ମନେ ପଡୁଛି । ଏହା ଫଳରେ ସେ ତା' ଭିତରେ ଜମାଟ ବାନ୍ଧି ରହିଥିବା ଭାବନାକୁ ପ୍ରକାଶ କରିପାରିଲା ।

➢ ସମାନୁଭୂତି

ଅନ୍ୟର ଦୁଃଖକୁ ଆମେ ସହଜରେ ଦେଖିପାରେ ନାହିଁ । ଆମକୁ ସବୁ ଠିକ ଥିଲା ଭଳି ଲାଗେ । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟର ଦୁଃଖ କଷ୍ଟ ଓ କ୍ଷତିକୁ ବୁଝିବା ବହୁତ କଷ୍ଟ । ତେବେ ଯଦି ଅନ୍ୟ ଲୋକର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଦେଖାଯାଏ ତେବେ ତା'ର ଅବସ୍ଥା ବୁଝିବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ । ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହା ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ । କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକର ଜାଗାରେ ନିଜକୁ ରଖି ତା'ର ଦୁଃଖ କଷ୍ଟକୁ ନିଜର ବୋଲି ଅନୁଭବ କରିବା



କର୍ମୀଙ୍କ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ତାହେଲେ ସେ ସେହି ଲୋକର ସମାନୁଭୂତି ହୋଇପାରିବେ ।

କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକ ନିଜର ଦୁଃଖ କଷ୍ଟ ଓ ଅନୁଭୂତି କହିଲା ବେଳେ କର୍ମୀ ଜଣକ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହ ଶୁଣିବା ଓ ତାଙ୍କ ଜାଗାରେ ନିଜକୁ ରଖି ସେ ଲୋକର ଆବେଗକୁ ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ଏହା କଲେ ଲୋକଟି ଅନୁଭବ କରିବେ ଯେ ତାଙ୍କ କଥାକୁ କେହି ଜଣେ ବୁଝିପାରିଛି ବୋଲି ଓ ସେ ନିଜକୁ ବହୁତ ହାଲୁକା ମନେକରିବେ ।

➢ ସକ୍ରିୟ ଭାବରେ ଶୁଣିବା

ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କୁ ମାନସିକ ସହାୟତା ଦେବା ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଶୁଣିବା ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଦକ୍ଷତା । ଯେ କୌଣସି ଜାଗାରେ କିଛି ପ୍ରାକୃତିକ ବିପତ୍ତି ପଡ଼ିଥିଲେ ଲୋକମାନେ ବହୁତ ପାଟିତୁଣ୍ଡ ଘୋଘା କରୁଥା'ନ୍ତି । ସେଠାରେ ଚୁପଚାପ କଥା ହେବା ପାଇଁ ନିରୋଳା ଜାଗାଟିଏ ମିଳେନାହିଁ । ତେଣୁ ଶୁଣିବା ପାଇଁ ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀ ତଳଲିଖିତ କଥାଗୁଡ଼ିକ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦରକାର ।

- **ଲୋକ ଜଣକ କଥା କହିବା ବେଳେ ତାଙ୍କ ଆଖି ସହ ଆଖି ମିଳାଇବେ ।** ଏହା ଫଳରେ ସେ ଭାବିବେ ଯେ କର୍ମୀ ଜଣକ ତାଙ୍କ କଥା ଶୁଣିବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ ।
- **ଶୁଣିବା ବେଳେ ମଝିରେ ମଝିରେ କିଛି ପଚାରନ୍ତୁ ବା କଥା କୁହନ୍ତୁ ।** ତାହେଲେ ଲୋକ ଜଣକ ଭାବିବେ ଯେ ତାଙ୍କ କଥାକୁ କର୍ମୀ ଜଣକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ଶୁଣୁଛନ୍ତି ଏବଂ ବୁଝୁଛନ୍ତି ।
- **କଥା ମଝିରେ ଅଟକାନ୍ତୁନାହିଁ ।** କଥା ଶେଷ ହେବା ଯାଏଁ ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ଲୋକ ଜଣକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱରେ ନପଡ଼ିଲେ ତାଙ୍କୁ ମଝିରେ ଅଟକାନ୍ତୁନାହିଁ ।
- **ଲୋକଙ୍କ କଥାକୁ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ।** ମନରେ କୌଣସି ଦ୍ୱିଧା ବା ସନ୍ଦେହ ନରଖି ତାଙ୍କ କଥାକୁ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ତାଙ୍କ କଥାରେ କୌଣସି ତ୍ରୁଟି ଖୋଜନ୍ତୁନାହିଁ ।
- **ଲୋକ ଜଣକ କଥା ହେଲା ବେଳେ ତାଙ୍କୁ ସମାନୁଭୂତି ଦେଖାନ୍ତୁ ।** ଜଣେ ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀ ଦରଦୀ ହେବା ଦରକାର ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଲୋକର ଭାବନାକୁ ବୁଝିପାରିବା ଦରକାର ।

➢ ଆଗ୍ରହର ପ୍ରକାଶ

ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ପସନ୍ଦର କୌଣସି କାମରେ ଲଗାଇଦେଲେ ସେମାନେ ତାଙ୍କ ଦୁଃଖ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ଭୁଲିଯାଆନ୍ତି ଓ ନିଜକୁ ଯୋଗ୍ୟ ମନେକରନ୍ତି । ସୁସ୍ଥ

ହେବାରେ ଏହା ତାଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଲୋକ କାମ କରିବା ସମୟରେ ତାଙ୍କ ମନ କିଛି କାମରେ ଲାଗିରହେ । ସେହିଭଳି କିଛି ଶାରୀରିକ କାମ କଲେ ବି ଲୋକ ସୁସ୍ଥ ମନେକରିବେ ।

ମହାବାତ୍ୟା ପରେ କର୍ମୀ ଜଣକ ଦେଖିଲେ ଯେ ବ ରୋଷେଇ କରିବା ପାଇଁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ସେ ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳୀର ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ରାନ୍ଧିବା ଦାୟିତ୍ୱ ତାଙ୍କୁ ଦେଲେ । ବ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଖୁସିରେ ସେ କାମ କଲେ ଓ ରାନ୍ଧି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ । ଏହା ଫଳରେ ବ ତାଙ୍କ ଦୁଃଖ ଅନେକ ଭୁଲିଗଲେ ।



ସେହିଭଳି କର୍ମୀ ଦେଖିଲେ ମ ପିଲାଙ୍କ ସହ ଖେଳିବାକୁ ଭଲ ପାଉଛନ୍ତି । ସେ ତେଣୁ ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳୀର ଅନାଥ ପିଲାଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ ତାଙ୍କୁ ଦେଲେ । ମ ପିଲାଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ ଖୁସିରେ ନେଲେ ଓ ଏହା ତାଙ୍କୁ ଦୁଃଖ ଭୁଲିବାରେ ଅନେକ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିଲା ।

➢ ସାମାଜିକ ସହାୟତା

ବିପତ୍ତି ସମୟରେ ନିଜ ଆଖପାଖର ଲୋକଙ୍କ ଠାରୁ ଅନେକ ସହାୟତା ମିଳିଥାଏ । ଏହିଭଳି ସାମାଜିକ ସହାୟତା ଯୋଗୁ ଲୋକ ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ମନେ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ କୌଣସି ବିପତ୍ତି ସମୟରେ ଏହିଭଳି ସାମାଜିକ ସହାୟତା ବ୍ୟବସ୍ଥା ପୂରା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । *ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଆମେ କାମ କରିବା ପାଇଁ ବା ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ନୂଆ ସହରକୁ ଗଲେ ସେଠାରେ ଆମକୁ ଏକଲା ଲାଗେ । ଡର ବି ଲାଗେ । ଏହି ସମୟରେ ଆମ ନିଜ ଭାଷା ବା ଅଞ୍ଚଳର କେହି ଦେଖା ହୋଇଗଲେ ଆମକୁ ବହୁତ ଖୁସି ଲାଗେ । ତାଙ୍କ ସହ ରହିବା ପାଇଁ ଭଲ ଲାଗେ । ତାଙ୍କ ସହ ଦେଖା କରିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ । ନିଜକୁ ବହୁତ ହାଲୁକା ଲାଗେ ।*

ଯେ କୌଣସି ବିପତ୍ତିରେ ସାମାଜିକ ସହାୟତା ବ୍ୟବସ୍ଥା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଜଣେ କେବଳ ନିଜର ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ, ଧନସମ୍ପତ୍ତି ହରାଏନାହିଁ, ତା' ସହିତ ସାଙ୍ଗସାଥି, ସାଇପଡ଼ିଶାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ହରାଏ । ଏମାନେ ହିଁ ବିପଦ ସମୟରେ ତା'ର ସାହା ହେଉଥିଲେ । ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ମନେକରିବା ବହୁତ ଜରୁରୀ । ତେଣୁ କୌଣସି ବାଟରେ ଏହିଭଳି ସହାୟତା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଯୋଗାଇବା ଦରକାର । ବିଶେଷ କରି ଘରର ଲୋକଙ୍କ ଭଳି ସମ୍ପର୍କ ସୃଷ୍ଟି କରି



ଲୋକଙ୍କ ମନରେ ଆଶ୍ୱାସନା ଆଣିବା ଦିଗରେ ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀ ଓ ବାହାରର ସହାୟତା ଦେଉଥିବା ସଂସ୍ଥାଙ୍କର ବହୁତ ବଡ଼ ଭୂମିକା ରହିଛି ।

➢ ବିଶ୍ରାମ ଓ ଅବସର ବିନୋଦନ

ଜଣଙ୍କର ମନ ଭୁଲେଇବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଧରାବନ୍ଧା ଜୀବନ ଆରମ୍ଭ କରିବା ବହୁତ ଜରୁରୀ । ଲୋକ ଯେତେ ଅଧିକ କାମରେ ବା ମନୋରଞ୍ଜନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିବେ ସେତେ ଶୀଘ୍ର ସେମାନେ ସାଧାରଣ ଜୀବନକୁ ଫେରିଯାଇ ପାରିବେ ।

ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ ବିଶ୍ରାମ ଓ ମନୋରଞ୍ଜନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ହେଉଛି ଦୁଇଟି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବାଟ । ଲୋକ ଯେତେ ଅଧିକ ଏଭଳି କାମରେ ଲାଗିରହିବେ ସେତେ ଶୀଘ୍ର ସାଧାରଣ ଜୀବନକୁ ଫେରିପାରିବେ । ଗତ ମହାବାତ୍ୟା ସମୟର କେତେକ ଉଦାହରଣ ନେଇ ମଧ୍ୟ ଆମେ ଦେଖିପାରିବା । ଏହି ସମୟରେ କର୍ମୀ ଲୋକମାନଙ୍କୁ କ୍ୟାରମ, ଲୁଡୋ ଆଦି ଖେଳିବାକୁ ଦେଇଥିଲେ ।

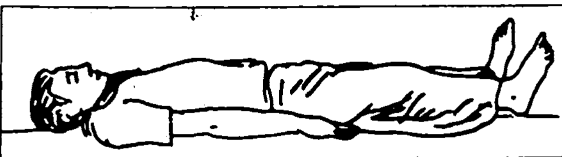
ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କୁ ନିଶ୍ୱାସ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କାମରେ ଲଗାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଭଲ ମିଳିପାରେ । ଦିନକୁ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇଥର ନିୟମିତ ଭାବରେ ଏଭଳି ବ୍ୟାୟାମ କିଛି କରିବା ଦରକାର । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ତାଙ୍କ ଉତ୍ତେଜନାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବେ ।

କିପରି କରିବେ

ଆଉ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟାୟାମ ହେଉଛି ପ୍ରଥମେ ଚକା ପାରି ବସନ୍ତୁ ଓ ଦୁଇ ହାତକୁ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ । ତା'ପରେ ଲମ୍ବା ନିଶ୍ୱାସ ନେଇ ଭିତରେ କିଛି ସମୟ ରଖନ୍ତୁ ଓ ଧୀରେ ଧୀରେ ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । ଏହିଭଳି ପାଞ୍ଚ ଦଶ ମିନିଟ ପାଇଁ ଦିନକୁ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇ ତିନି ଥର କରନ୍ତୁ ।



ତଳେ ଚିତ ହୋଇ ଶୁଅନ୍ତୁ ଓ ଆଖି ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ । ଲମ୍ବା ନିଶ୍ୱାସ ନେଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । ଏହିଭଳି ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ ପାଇଁ ଓ ଦିନକୁ ଅନେକ ଥର କରନ୍ତୁ । ଭିତରକୁ ଯାଉଥିବା ଶୁଦ୍ଧ ପବନ ଓ ବାହାରକୁ ଯାଉଥିବା ଗରମ ପବନ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।



➢ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା

ଆମ ଦେଶରେ ଭଗବାନ ବା ସେହିଭଳି ଉଚ୍ଚତର ଶକ୍ତି ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ କରିବା ଜୀବନର ଗୋଟିଏ ଅଙ୍ଗ ଓ ଏହାଦ୍ୱାରା ବିପଦ ସମୟରେ ଆମକୁ ବହୁତ ଆଶ୍ୱାସନା ମିଳିଥାଏ । ଦୁଃଖକଷ୍ଟ ଦୂର କରିବାରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାର ବହୁତ ଶକ୍ତି ରହିଛି । ତେଣୁ ବିପତ୍ତି ପରେ ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଧାର୍ମିକ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ପରମ୍ପରାକୁ ପାଳନ କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଦରକାର । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶୀଘ୍ର ସୁସ୍ଥ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ।



୧୯୯୯ ମସିହାର ମହାବାତ୍ୟା ପରେ ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳୀରେ ରହୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ସାମୂହିକ ପ୍ରାର୍ଥନା ସଭାର ଆୟୋଜନ କରାଯାଉଥିଲା । ସେମାନଙ୍କୁ ଭଜନ କୀର୍ତ୍ତନ ଆଦିରେ ଭାଗ ନେବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଯାଉଥିଲା ।

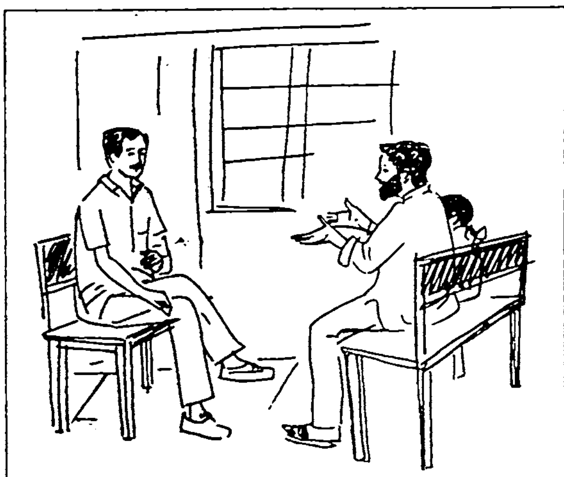
ଲୋକଙ୍କ ସହ ଏହି ନିୟମଗୁଡ଼ିକୁ ତିନୋଟି ସ୍ତରରେ କାମରେ ଲଗାଯାଇ ପାରିବ – ବ୍ୟକ୍ତିଗତ, ପାରିବାରିକ ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ।

ଏହି ନିୟମଗୁଡ଼ିକ ପାଳନ କରିବା ବେଳେ ଜଣେ ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀ ଭାବରେ କାହାରିକୁ କୌଣସି ମିଛ ଆଶ୍ୱାସନା ଦିଅନ୍ତୁନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ଏହାର ବହୁତ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିପାରେ ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ତରରେ କାମ କରିବା

➢ **ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ କଥା ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ**

- ମନଦେଇ ଶୁଣନ୍ତୁ ।
- ମଝିରେ ଅଟକାନ୍ତୁନାହିଁ ।
- ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କି ଯାଇ ଧାରଣା ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ ସେମାନଙ୍କ ଦୁଃଖ କଷ୍ଟକୁ ଆପଣ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ।
- ସେମାନଙ୍କ ଆଖିରେ ଆଖି ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ସେମାନେ କାନ୍ଦିଲା ବେଳେ କାନ୍ଧ ଥାପୁଡ଼ାଇ, ହାତ ଧରି ବା ସେମାନଙ୍କୁ ଛୁଇଁ ସାନ୍ତ୍ୱନା ଦିଅନ୍ତୁ । ସାବଧାନ: ସାମାଜିକ ପ୍ରଥା ପ୍ରତି ସାବଧାନ ରହନ୍ତୁ । କାରଣ ଅନ୍ୟ ଲିଙ୍ଗର ଲୋକଙ୍କୁ ଛୁଇଁବାରେ କଟକଣା ଥାଇପାରେ ।



- ସେମାନଙ୍କ ସହ କଥା ହେଲାବେଳେ କିଛି ସମୟ ଚୁପ ରହନ୍ତୁ । ଖାଲି ସମୟରେ କିଛି କଥା କୁହନ୍ତୁନାହିଁ ।
- ସେମାନଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର କୁହନ୍ତୁ ଯେ ମୁଁ ଆପଣଙ୍କ ସହ **ଅଛି । ଆପଣ କାନ୍ଦି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କୁ ହାଲୁକା ଲାଗିବ ।**
- **ସେମାନଙ୍କୁ କାନ୍ଦିବା ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁନାହିଁ ।**

➢ **କଥା କହିବା ପାଇଁ ରାଜି ହେଉନଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ**

କିଛି ଲୋକ ଏତେ ଭାଙ୍ଗି ପଡ଼ିଥା'ନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ କଥା କହନ୍ତିନାହିଁ ।

- ଲୋକମାନେ ଯୋଗାଯୋଗ କରୁନାହାନ୍ତି ବୋଲି ଆପଣ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତୁନାହିଁ କିମ୍ବା ହତାଶ ହୁଅନ୍ତୁନାହିଁ । ଶାନ୍ତ ରହନ୍ତୁ ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଝାନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣ ତାଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଆସିଛନ୍ତି ।
- ସେମାନଙ୍କ ସହ ନିୟମିତ ଯୋଗାଯୋଗ ରଖନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କ ଭଲମନ୍ଦ ପଚାରନ୍ତୁ ।
- ସେମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଦୁଃଖ, କଷ୍ଟ, ହତାଶା, ଏକାକୀ ରହିବା କଥା ମନେପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ତାହେଲେ ସେମାନେ ଅସୁବିଧା ବୁଝି ସେଥିରୁ ମୁକୁଳିବାର ବାଟ ଖୋଜିବେ ।
- ସେମାନଙ୍କ କଷ୍ଟ, ହତାଶା, ଖାଲି ଲାଗିବା ଏବଂ ଏସବୁ ଯୋଗୁ ରାଗ ଲାଗିବା କଥା ଆପଣ ବୁଝିପାରୁଛନ୍ତି ବୋଲି ତାଙ୍କ ମନରେ ବିଶ୍ୱାସ ଆଣନ୍ତୁ ।
- ସେମାନଙ୍କ ଦୁଃଖ ବାଣ୍ଟନ୍ତୁ ଓ ନିଜର ଜଣେ ପ୍ରିୟ ଲୋକକୁ ହରାଇବା ଅତି ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ ଓ ଦୁଃଖର କଥା ବୋଲି ସେମାନଙ୍କୁ ସାନ୍ତ୍ୱନା ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଏହି ବିପତ୍ତି ପାଇଁ ସେମାନେ ଦାୟୀ ନୁହନ୍ତି ଓ ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଦୋଷୀ ନୁହନ୍ତି ବୋଲି ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଝାନ୍ତୁ ।
- ଆସନ୍ତାକାଲି ବା ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ଭିତରେ ଆପଣ ପୁଣି ଥରେ ଆସିବେ ବୋଲି ସେମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ସେମାନେ କଥା କହିଲେନାହିଁ ବୋଲି ଆପଣ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇନାହାନ୍ତି ବା ଦୁଃଖ କରିନାହାନ୍ତି ବୋଲି ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବଂ କୁହନ୍ତୁ ଯେ ତାଙ୍କୁ ଯାହା କୁହାଗଲା ସେ ବିଷୟରେ ପୁଣି ଥରେ ଭାବନ୍ତୁ । *ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରିୟ ଲୋକଙ୍କ ସହ ବିତେଇଥିବା ଖୁସିର ଦିନଗୁଡ଼ିକ ନିଶ୍ଚୟ ମନେଥିବ ଓ ସେଗୁଡ଼ିକ ବାର ବାର ମନେ ପଡ଼ୁଥିବ । ସେଥିପାଇଁ ଆପଣ ଭିତରେ ଭିତରେ ଉତ୍ତେଜିତ ରହୁଥିବେ । ଏଗୁଡ଼ିକ ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ, ତାହେଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ବି ହାଲୁକା ଲାଗିବ ।*

ମହାବାତ୍ୟାରେ ସାତ ବର୍ଷର ଝିଅ ତା'ର ବାପା ମା' ଓ ଦୁଇ ମାସର ଭାଇକୁ ହରାଇଥିଲା । ଏହା ତାକୁ ବହୁତ ବଡ଼ ଆଘାତ ଦେଇଥିଲା । ସେ ପୂରା ଚୁପ ହୋଇଗଲା ଓ କଥା କହିଲାନାହିଁ । ସେ ହସିଲାନାହିଁ କି କାନ୍ଦିଲାନାହିଁ । ସେ କାହା ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କଲାନାହିଁ । ଏପରିକି ତା'ର ଖାଇବା ଶୋଇବା ମଧ୍ୟ ବିଗିଡ଼ିଗଲା ।

ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀ ଜଣକ ତା' ସହ କଥା ହେବା ପାଇଁ ବହୁତ ଚେଷ୍ଟା କଲେ । କିନ୍ତୁ ସେ ଖାଲି ବଲ ବଲ କରି ଚାହିଁ ରହୁଥିଲା । ତା' ସହ କଥାବର୍ତ୍ତା କରିବା ପାଇଁ କର୍ମୀଙ୍କୁ ବହୁତ ଅସୁବିଧା ହେଉଥିଲା । କାରଣ ଝିଅଟିର ଅସୁବିଧା ସେ ଜାଣିପାରୁ ନଥିଲେ । ସେ ସେହି ଝିଅଟି ବିଷୟରେ ଆହୁରି ଅଧିକ ଖବର ସଂଗ୍ରହ କରି ଜାଣିଲେ ଯେ ତା' ବାପା ମୂର୍ତ୍ତି ତିଆରି କରୁଥିଲେ ।

ଏହି ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ କର୍ମୀ ଜଣକ ତାଙ୍କ କାମର ଧାରା ଠିକ କଲେ । ସେ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ମୂର୍ତ୍ତି

ତିଆରି କର୍ମଶାଳାର ଆୟୋଜନ କଲେ ଓ ନିଜେ ବି ଅନେକ ଠାକୁରଙ୍କ ଛୋଟ ଛୋଟ ମୂର୍ତ୍ତି ଗଢ଼ିଲେ । ତା'ପରେ ପିଲାଙ୍କ ତିଆରି ମୂର୍ତ୍ତି ସବୁ ଏକାଠି କରି ପୂଜା କରିବାର ଯୋଜନା କଲେ । ସେ ଝିଅଟିକୁ ମଧ୍ୟ ବାଧ୍ୟ କରି ପୂଜାରେ ମିଶାଇଲେ । ସେ ସେହି ମୂର୍ତ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ ଦେଖି ବହୁତ ଜୋରରେ ରାଗିଗଲା ଓ ସେସବୁକୁ ଫୋପାଡ଼ି ଦେଇ କହିଲା, ଏପରି ମୂର୍ତ୍ତି କାହିଁକି ତିଆରି କରିଛି ? ମୋ ବାପା ଏମିତି ତିଆରି କରୁଥିଲେ । ସେ ତ କେତେ ସୁନ୍ଦର ତିଆରି କରୁଥିଲେ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଜମା ଠିକ ହୋଇନାହିଁ । ଦେଖୁନ ନାକଟା କେମିତି ଚେପଟା ହୋଇଛି, ଆଖି ବି ଠିକ ହୋଇନାହିଁ । ମୋ ବାପା ଏମିତି ମୂର୍ତ୍ତି ତିଆରି କରୁଥିଲେ । ତମେ ଏସବୁ ତିଆରି କରି ପାରିବନାହିଁ । ଏମିତି କହି ସେ ଜୋରରେ କାନ୍ଦିବାକୁ ଲାଗିଲା ।

ଉଦାହରଣରେ ଦେଖିଲେ ଯେ କର୍ମୀ ଜଣକ ମୂର୍ତ୍ତି ତିଆରିକୁ ମାଧ୍ୟମ କରି ସେ ପିଲାଟିର ଭିତର କଥା ବାହାର କରିପାରିଥିଲେ । ଭିତରର ଭାବନାକୁ ବାହାର କରିଦେବା ବହୁତ ଭଲ ଲକ୍ଷଣ ଓ ପିଲାଟି ସୁସ୍ଥ ହେବା ପାଇଁ ବହୁତ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିଲା ।

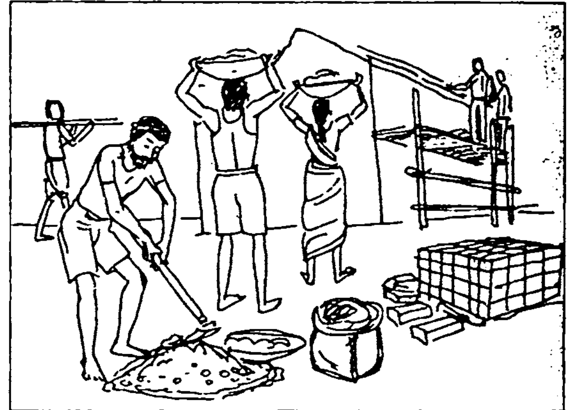
➢ ଥରେ କଥା କହିବା ଆରମ୍ଭ କଲେ ତଳ ଲିଖିତ ଉପାୟରେ ତାହା ଜାରି ରଖନ୍ତୁ ।

- କିପରି ଅଛନ୍ତି ଓ ଘରର ଅନ୍ୟମାନେ କିପରି ଅଛନ୍ତି ?
- ଆପଣଙ୍କ ଓ ଘର ଲୋକଙ୍କର ହୋଇଥିବା କ୍ଷତିର ପୂରା ବିବରଣୀ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- କ୍ଷତି ବିଷୟରେ କ'ଣ ଭାବୁଛନ୍ତି ? କ୍ଷତି କହିଲେ ଆପଣ ନିଜେ କ'ଣ ବୁଝୁଛନ୍ତି ?
- ବିପତ୍ତି ପରେ ଆପଣଙ୍କ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ, ସାଙ୍ଗ, ରିଲିଫ କର୍ମୀ ଆଦିଙ୍କଠାରୁ କିଭଳି ସାହାଯ୍ୟ ପାଇଥିଲେ ?
- ଏବେ ଆପଣଙ୍କୁ କିପରି ଲାଗୁଛି ? ଘଟଣାକୁ ଆପଣ କିପରି ସମ୍ଭାଳୁଛନ୍ତି ?
- ଏହି ଘଟଣାର ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କିଛି ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଛି କି ? ଘୋଳାବିନ୍ଧା ହେବା, ନିଦ ନହେବା, ଭୋକ ନହେବା, କୌଣସି କାମରେ ମନ ନଲାଗିବା ଆଦି ?
- ଭବିଷ୍ୟତକୁ ଆପଣ କିଭଳି ଦେଖୁଛନ୍ତି ?
- ଆଉ କିପ୍ରକାର ସାହାଯ୍ୟ ଆପଣଙ୍କର ଦରକାର ?

ସାବଧାନ: ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସୁସ୍ଥ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।

➢ ବ୍ୟକ୍ତି ସୁସ୍ଥ ହେବା ପାଇଁ କ'ଣ କରିବେ

- ସବୁବେଳେ ସଠିକ ଖବର ଶୁଣିବେ । ଗୁଜବକୁ କାନ ଦିଅନ୍ତୁନାହିଁ ।
- ପରିବାରର ଲୋକଙ୍କ ସହ ରହନ୍ତୁ ।
- ସେହି ଅଞ୍ଚଳର ଲୋକଙ୍କ ସହ ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।



- ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ନିଜର ନିତିଦିନିଆ ଜୀବନଧାରାକୁ ଫେରିଯିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।
- ନିଜର ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ସାଙ୍ଗସାଥିଙ୍କ ଆଗରେ ନିଜ ମନକଥା ଖୋଲି କହି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ନିଜର ଆବେଗ କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
- ରିଲିଫ ଓ ଥଇଥାନ କାମରେ ସାମିଲ ହୁଅନ୍ତୁ । କାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶୀଘ୍ର ସୁସ୍ଥ ହୋଇପାରିବେ ।
- ଧୂମପାନ, ମଦ୍ୟପାନ ଭଳି ନିଶା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁନାହିଁ ।
- ଦିନକୁ ଅନ୍ତତଃ ଆଠଘଣ୍ଟା ଶୁଅନ୍ତୁ ଓ ଖିଆପିଆ ଠିକରେ କରନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ । ଖେଳିବା, ପଢ଼ିବା, ଗୀତ ଶୁଣିବା, ଗୀତ ଗାଇବା, ପ୍ରାର୍ଥନା ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ମିଶିବାରେ କିଛି ସମୟ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ନିଜ ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ବାହାର କରନ୍ତୁ । ଆପଣ କିଛିଦିନ ପାଇଁ ଆଗ ଭଳି କାମ କରିପାରିବେ ନାହିଁ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ।

ପରିବାର ସହ କାମ କରିବା

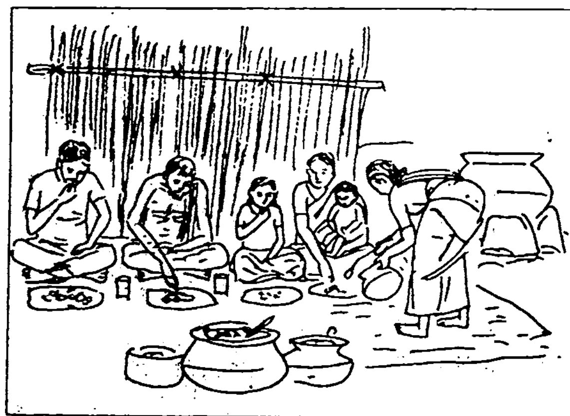
ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ତରରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ସହିତ ପୂରା ପରିବାରକୁ ମଧ୍ୟ ସହାୟତା କରିବା ଦରକାର । ପରିବାରରେ କେତେ ଜଣ ବଞ୍ଚିଛନ୍ତି ତା' ଉପରେ ଏହି

ସହାୟତା ନିର୍ଭର କରେ । ପରିବାରର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ତଳଲିଖିତ କାମଗୁଡ଼ିକ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।

- ପରିବାରର ଲୋକ ଏକାଠି ହୋଇ ନିଜର ଦୁଃଖ ଓ ଭାବନା ନିଜ ନିଜ ଭିତରେ ବାଣ୍ଟିବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ପରିବାରର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ଅନ୍ୟ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ସହାୟତା ପାଇବା ସହିତ ଶୀଘ୍ର ସୁସ୍ଥ ହୋଇପାରିବେ ।
- ପ୍ରାର୍ଥନା, ମୃତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଫଟୋ ଓ ଅନ୍ୟ କିଛି ଜିନିଷ ସ୍ମୃତି ପାଇଁ ରଖିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।



- ପରିବାରରେ ବିପତ୍ତି ଆଗର ଅବସ୍ଥା ଫେରାଇ ଆଣିବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ ।



- ସେମାନଙ୍କୁ କୌଣସି ଫଳପ୍ରଦ କାମରେ ଲାଗିବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ଘରେ ଲୋକମାନେ ନିଜ ନିଜକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ଯାହା ବି କାମ କରିବେ ଘର ସାରା ଲୋକ ଏକାଠି କରିବା ଉପରେ ଜୋର ଦିଅନ୍ତୁ ।
- କିଛି ମନୋରଞ୍ଜନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରନ୍ତୁ ।
- ପରିବାରର ସମସ୍ତେ ଏକାଠି ରହନ୍ତୁ । ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ମହିଳା, ପିଲା ଓ ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ ଦୂରଜାଗାକୁ ପଠାନ୍ତୁନାହିଁ । ଏହି ସମୟରେ ଅଲଗା ହୋଇଗଲେ ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ବହୁତ ବଢ଼ିଯାଏ ।
- ଯଦି କୌଣସି ଲୋକକୁ ଦୂରରେ କାହା ଘର ବା ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ପଠାଇବାକୁ ପଡ଼େ ତେବେ ନିୟମିତ ତାଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ ରଖନ୍ତୁ । ତାଙ୍କୁ ନିଜ ବିଷୟରେ, ଘର ବିଷୟରେ ଖବର ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ତାଙ୍କ ଖବର ମଧ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଗୋଷ୍ଠୀ ସହ କାମ କରିବା

ଗୋଷ୍ଠୀ ଜୀବନ ପୁଣି ଥରେ ଗଢ଼ି ତୋଳିବା ପାଇଁ ତଳ ଲିଖିତ କାମଗୁଡ଼ିକ ସହାୟତା କରିବ । ଏହା ଫଳରେ ଥଇଥାନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପାଇଁ ଦରକାର ହେଉଥିବା ସାମାଜିକ ସହାୟତା ବ୍ୟବସ୍ଥା ସୁଧୁରିଯିବ ।

ଦୁଃଖ କମାଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ, ପାରିବାରିକ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରରେ ହେବା ଦରକାର । ଏଥିପାଇଁ ସାମୂହିକ ଶ୍ରାଦ୍ଧ ପାଳନ ଗୋଟିଏ ବାଟ । ଏହା ଫଳରେ ବିପତ୍ତି



ପଡ଼ିଥିବା ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଏକତା ଆସିଥାଏ ଓ ଏକାଠି କିଛି କାମ କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହ ଆସିଥାଏ । ଏଭଳି କାମ ପ୍ରଥମେ ସାପ୍ତାହିକ ଓ ପରେ ମାସିକ ଆୟୋଜନ କରିବା ଦରକାର ।

- ହୋଇଥିବା କ୍ଷତି ବିଷୟରେ ଲୋକଗୀତ ଗାଇଲେ ଦୁଃଖ ବାଣ୍ଟିବା ପାଇଁ ଲୋକମାନେ ଏକାଠି ହେବେ ।
- ଲୋକଙ୍କୁ ଏକାଠି କରି ଭଜନ, କୀର୍ତ୍ତନର ଆୟୋଜନ କରନ୍ତୁ ।
- ଲୋକଙ୍କୁ ଏକାଠି କରି ଘର ତିଆରି, ଅସ୍ଥାୟୀ ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ରାନ୍ଧିବା, ସ୍କୁଲ ପାଇଁ ଛୋଟ ଘର ତିଆରି କରିବା ଭଳି ଦଳଗତ କାମ

କରିବେ । ଏସବୁ କରିଲେ ଲୋକମାନେ ଅନୁଭବ କରିବେ ଯେ ସେମାନେ ଏକା ନୁହନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କ ଚାରିପାଖରେ ଅନେକ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି ।

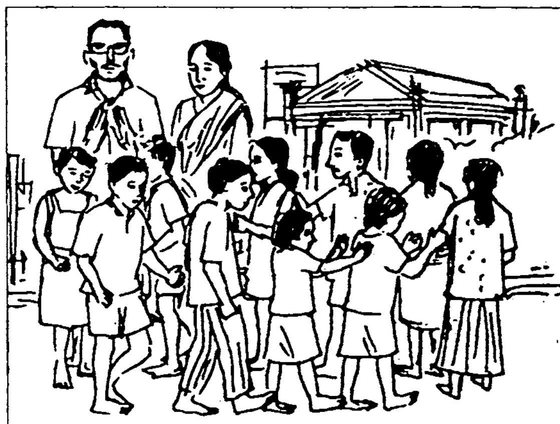
ମହାବାତ୍ୟା ପରେ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ କାମ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଥିଲା । ଏଥିରେ ଲୋକମାନେ ଏକାଠି ଦଳ ହୋଇ ସେମାନଙ୍କ ଭଙ୍ଗା ଘର ପୁଣି ଥରେ ତିଆରି କରିଥିଲେ । ଏହା କେବଳ ସେମାନଙ୍କୁ ଘର ଯୋଗାଇବା ପାଇଁ କରାଯାଇ ନଥିଲା, ବରଂ ସେମାନଙ୍କୁ କିଛି କାମରେ ଲଗାଇବା ପାଇଁ କରାଯାଇଥିଲା ।

- ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀ ତିଆରି କରିବା । ଏଥିରେ ସେମାନେ ଦଳ ହୋଇ କିଛି କାମ କରିବେ ଓ ରୋଜଗାର କରିବେ ।

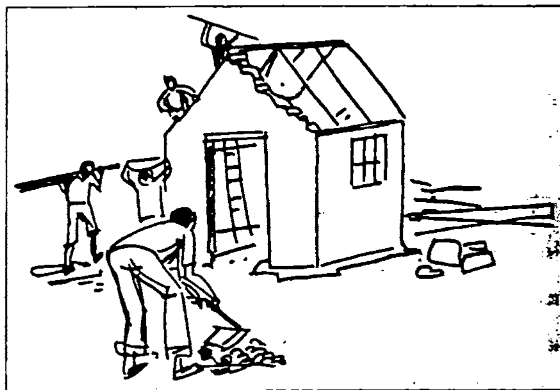
  ମହାବାତ୍ୟା ପରେ ମହିଳାମାନେ ଜୀବିକା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ କଲେ । ଏହା ତାଙ୍କୁ ପୁଣି ଥରେ ନୂଆ କରି ଜୀବନ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦେଲା । ଏହା ସେମାନଙ୍କୁ କେବଳ ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା ଦେଇନଥିଲା, ଦୁଃଖ ଭୁଲିବାରେ ବି ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିଲା ।

- ଲୋକମାନେ କିପରି ତାଙ୍କ କ୍ଷତି ଭରଣା କରିଥିଲେ ସେ ବିଷୟରେ ଦଳରେ ବସି ଆଲୋଚନା କରିବା ନେଇ କହିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗିବ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।
- ଲୋକମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ାଇବା ଓ ସାଧାରଣ ଜୀବନ ଫେରାଇ ଆଣିବା ପାଇଁ ରହିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଉପରେ ସଚେତନତା ପାଇଁ ପଦଯାତ୍ରା, ଶୋଭାଯାତ୍ରାର ଆୟୋଜନ କରନ୍ତୁ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ମହାବାତ୍ୟା ପରେ ସ୍କୁଲ ପିଲା, ଶିକ୍ଷକ, ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ଭିତରେ ପିଲାଙ୍କ ପାଠପଢ଼ାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଗରେ ସଚେତନତା ଆଣିବା ପାଇଁ ଶୋଭାଯାତ୍ରା କରିଥିଲେ । ଏହାର ନାଁ ଥିଲା ସ୍କୁଲ ଚାଲ ଅଭିଯାନ । "ପାଠ ପଢ଼ି ଆମେ ଶିକ୍ଷିତ ହେବା, ଟିପ ଚିହ୍ନକୁ ଉଠାଇ ଦେବା" ଭଳି ସ୍ଲୋଗାନ ଦେଇ ପିଲାମାନେ ଯାଉଥିଲେ । ଏହା ବେଶ୍ ଭଲ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥିଲା । ମହାବାତ୍ୟା ପରେ ସ୍କୁଲ ଛାଡ଼ି ଦେଇଥିବା ଅନେକ ପିଲା ପୁଣି ଥରେ ସ୍କୁଲ ଯିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ।



- ବିପତ୍ତି ପରେ ସେ ଅଞ୍ଚଳରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ସମସ୍ୟା ଓ ସେସବୁର ସମାଧାନ କରିବା ପାଇଁ ଦଳଗତ ଭାବରେ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ । ସେହିଭଳି କିଛି ସମାଧାନ ହେଉଛି
  - ✓ ରାସ୍ତା ତିଆରି
  - ✓ ସ୍କୁଲ ଆରମ୍ଭ
  - ✓ ପାଣି ଓ ବିଦ୍ୟୁତ ଶକ୍ତି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଠିକ କରିବା
  - ✓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାର ସୁବିଧା
  - ✓ ଠିକ ସମୟରେ କ୍ଷତିପୂରଣ ପାଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା



ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୃଷ୍ଠାରେ କିଛି ଘଟଣାବଳୀ ଦିଆଯାଇଛି । ଏଗୁଡ଼ିକ ମହାବାତ୍ୟାର ଦୁଇ ତିନି ମାସ ପରେ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇଛି । ଜଣେ ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀ ଭାବରେ ଆପଣ ତାଙ୍କୁ କିପରି ସହାୟତା ଦେଇପାରିବେ ତାହା ମଧ୍ୟ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି ।

➢ ଘଟଣା ୧

କ ଜଣେ ପରିଶ୍ରମୀ ଲୋକ । ସେ ଜଣେ ଡିଜେଲ ମେକାନିକ ଓ ତାଙ୍କର ଗୋଟିଏ ମରାମତି କାରଖାନା ଥିଲା । ସେ ଦିନକୁ ପ୍ରାୟ ୫୦୦-୮୦୦ ଟଙ୍କା ରୋଜଗାର କରୁଥିଲେ । ସେ ତାଙ୍କ ପରିବାର ସହ ରହୁଥିଲେ । ତାଙ୍କ ବୁଢ଼ା ବାପା, ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ଦୁଇ ପୁଅଙ୍କୁ ନେଇ ତାଙ୍କ ପରିବାର । ମହାବାତ୍ୟାରେ ସେ ତାଙ୍କ ବାପା, ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ଦୁଇ ପୁଅଙ୍କୁ ହରାଇଥିଲେ । ତାଙ୍କ ବ୍ୟବସାୟ ମଧ୍ୟ ଭାସି ଯାଇଥିଲା । ସେହିଦିନଠାରୁ ସେ ପୂରା ଚୁପ ହୋଇ ଯାଇଛନ୍ତି । କାହା ସହ ସମ୍ପର୍କ ରଖୁନାହାନ୍ତି । ମଝିରେ ମଝିରେ ଚୁପଚାପ କାନ୍ଦନ୍ତି । ତାଙ୍କ ସହ କଥା ନହେଲେ ସେ ପ୍ରାୟ କଥା କୁହନ୍ତିନାହିଁ । ସେ ଭାବନ୍ତି ତାଙ୍କର ଆଉ ବଞ୍ଚିବାରେ କିଛି ଲାଭ ନାହିଁ । ସେ ରାତିରେ ଭଲରେ ଶୋଇ ପାରୁନାହାନ୍ତି ଓ ବାତ୍ୟା ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖି ଅଧରାତିରେ ଉଠିପଡ଼ୁଛନ୍ତି । ସେ ତାଙ୍କ ପରିବାରର ଲୋକଙ୍କୁ ବଞ୍ଚାଇ ପାରିଲେନାହିଁ ବୋଲି ହତାଶ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ସେ ତାଙ୍କ ଭାଇର ପୁଅକୁ ବଞ୍ଚାଇ ପାରିଲେ କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କ ନିଜ ପୁଅକୁ ବଞ୍ଚାଇ ପାରିଲେନାହିଁ ବୋଲି ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ଭାବନ୍ତି ।

କ ସବୁବେଳେ ମନଦୁଃଖ କରୁଛନ୍ତି ଓ ପ୍ରାୟ ସମୟ କାନ୍ଦୁଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ପରିବାରର ସମସ୍ତେ ମରିଯାଇଥିବା ବେଳେ ସେ ବଞ୍ଚି ରହିଥିବାରୁ ବହୁତ ଲଜ୍ଜିତ ମନେ କରୁଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ଜୀବନର କିଛି ମୂଲ୍ୟ ନାହିଁ ଓ ଏକଲା ଜୀବନ ବିତେଇବା ବହୁତ କଷ୍ଟ । ସେ ଏବେ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ କାମ ଯୋଜନାରେ କାମ କରୁଛନ୍ତି ଓ ଦିନକୁ ଦଶ ଟଙ୍କା ଓ ଅଢ଼େଇ କେଜି ଚାଉଳ ପାଉଛନ୍ତି । ଏତିକି ରୋଜଗାରକୁ କ ଗ୍ରହଣ କରିପାରୁ ନାହାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏତିକିରେ ସେ ଅନ୍ତତଃ ଗଣ୍ଡେ ଖାଇ ପାରୁଛନ୍ତି ।

ଏହି ଘଟଣାର ମୁଖ୍ୟ ଦିଗ

- ଭଲ ବ୍ୟବସାୟ ଥିବା ଜଣେ ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ପରିବାରର ଲୋକ
- ଅନେକ ପ୍ରକାରର କ୍ଷତି ହୋଇଥିଲା
- ପରିବାରର ଅନ୍ୟମାନେ ମରି ଯାଇଥିବା ବେଳେ ସେ ବଞ୍ଚି ରହିଥିବାରୁ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ମନେ କରନ୍ତି
- ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ସବୁବେଳେ କାନ୍ଦୁଛନ୍ତି, ନିଦ ମଧ୍ୟ ଭଲରେ ହୁଏନାହିଁ
- ବିପତ୍ତିର ଖରାପ ସ୍ମୃତି ସବୁବେଳେ ଆସୁଛି
- ଚୁପଚାପ ହୋଇଯାଇଥିଲେ ବି ଅନ୍ତତଃ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ କାମ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି ।

କିପରି ସହାୟତା କରିବେ

- ତାଙ୍କ ମନ ଭିତରର ଦୁଃଖକୁ ଖୋଲି କହିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।
- ଦୁଃଖରେ କାନ୍ଦିବାଟା ଦୁର୍ବଳତା ନୁହେଁ ବୋଲି ତାଙ୍କୁ ବୁଝାନ୍ତୁ ।
- ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ତାଙ୍କ ଭାବନାକୁ ବାଣ୍ଟିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- ତାଙ୍କୁ ବୁଝାନ୍ତୁ ଯେ ମଣିଷ ଭାବରେ ଆମକୁ ମହାବାତ୍ୟା, ବଢ଼ି, ଝଡ଼ ଆଦିକୁ ସାମନା କରିବାକୁ ହିଁ ହେବ । ଏହା ଉପରେ ଆମ କାହାରି ହାତ ନାହିଁ ।
- ଯାହା ଘଟିଗଲା ସେଥିପାଇଁ ସେ ଦାୟୀ ନୁହନ୍ତି ବୋଲି ତାଙ୍କୁ ବୁଝାନ୍ତୁ ଓ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ନଭାବନ୍ତୁ ।
- ସେ ପିଲାଙ୍କୁ ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ତାଙ୍କ ସାଧ୍ୟ ମତେ ଚେଷ୍ଟା କରିଛନ୍ତି ବୋଲି ବୁଝାନ୍ତୁ ।
- ନିୟମିତ ଭାବରେ ଅନ୍ତତଃ ସପ୍ତାହକୁ ଥରେ ତାଙ୍କ ସହ ଦେଖା କରନ୍ତୁ ।

➢ ଘଟଣା ୨

ତିରିଶ ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ମ ଜଣେ ମାଛ ଧରାଳୀଙ୍କୁ ବାହା ହୋଇ ଖୁସିରେ ଥିଲେ । ତାଙ୍କର ଦୁଇଟି ଝିଅ ଥିଲେ । ବାତ୍ୟା ବେଳେ ସେ ଗର୍ଭବତୀ ଥିଲେ ଓ ବାତ୍ୟା ତାଙ୍କ ଜୀବନକୁ ଅସ୍ତବ୍ୟସ୍ତ କରିଦେଲା । ତାଙ୍କ ଶଶୁର ଓ ଦୁଇଟି ଯାକ ଝିଅ ପାଣିରେ ଭାସିଗଲେ । ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ସମୁଦ୍ରକୁ ମାଛ ମାରିବା ପାଇଁ ଯାଇ ଆଉ ଫେରିଲେନାହିଁ । ସେ ଏକା ବସି ଚିନ୍ତା କରୁଛନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କ ପରିବାରର କ'ଣ ହୋଇଗଲା । ତାଙ୍କୁ ବହୁତ ଅସହାୟ ଓ ଏକା ଲାଗୁଛି । ସେ ସବୁବେଳେ ତାଙ୍କ ଘର ଲୋକଙ୍କୁ ମନେ ପକାଉଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ଘର ବି ଭାସିଯାଇଛି । ଏବେ ସେ ଜଣେ ବିଧବାଙ୍କ ଘରେ ରହୁଛନ୍ତି ଓ ସେହି ଘରର ମୁରବୀ ତାଙ୍କୁ ବହୁତ ଖୁସିରେ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ସେ କହୁଛନ୍ତି ଯେ ମୁରବୀ ଜଣକ ତାଙ୍କର ଯତ୍ନ ନନେଇଥିଲେ ସେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରି ଦେଇଥା'ନ୍ତେ । ସେ ସବୁବେଳେ ଦୁଃଖ କରୁଛନ୍ତି ଓ କାନ୍ଦୁଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ସେ ସମୟର କଥା ସବୁବେଳେ ମନେ ପଡ଼ୁଛି । ସେ ନିଜର ଓ ଜନ୍ମ ହେବାକୁ ଥିବା ଛୁଆର କିପରି ଯତ୍ନ ନେବେ ଜାଣିପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ସେ ତାଙ୍କ ଭବିଷ୍ୟତ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ନିଶ୍ଚିନ୍ତ ନୁହନ୍ତି । ସେ ଦିଗହରା ହୋଇ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ପରିବାର ଉପରେ ପୂରା ନିର୍ଭର କରୁଛନ୍ତି । ସେ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ କାମ ଯୋଜନାରେ କାମ କରିବାକୁ ମନା କରିଦେଲେ । କାରଣ ଘରେ ଏକଲା ରହିବାକୁ ତାଙ୍କୁ ଭୟ ଲାଗୁଛି ।

ଘଟଣାର ମୁଖ୍ୟ ଦିଗ

- ତିରିଶ ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ମହିଳା
- ଏବେ ଗର୍ଭବତୀ ଅଛନ୍ତି ଓ ସ୍ୱାମୀ, ପିଲା, ପରିବାର ଓ ଘର ସବୁ ହରାଇଛନ୍ତି ।
- ସବୁବେଳେ ଦୁଃଖୀ ରହୁଛନ୍ତି, ଶୋଇ ପାରୁନାହାନ୍ତି, ହରାଇଥିବା କଥା ସବୁବେଳେ ମନେ ପଡୁଛି ।
- କାମ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଜନାରେ କାମ କରୁନାହାନ୍ତି ଓ ଅସ୍ଥାୟୀ ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳୀରେ ରହିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁନାହାନ୍ତି ।
- ପାଳିତ ପରିବାରରେ ଅନ୍ୟ ବିଧବାଙ୍କ ସହ ରହୁଛନ୍ତି ।
- ଦରକାର ବେଳେ ଘର କାମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି ।

କିପରି ସହାୟତା କରିବେ

- ତାଙ୍କ ସହ ନିୟମିତ ଦେଖାକରନ୍ତୁ । ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀ ଜଣେ ମହିଳା ହେଲେ ଭଲ ।
- ତାଙ୍କ ଭିତରର କଥା ଖୋଲି କହିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ । ଏପରି କଲେ ତାଙ୍କୁ ହାଲୁକା ଲାଗିବ ।
- ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଓ ନିୟମିତ ଡାକ୍ତର ଦେଖାଇବା କଥା ଉପରେ ଜୋର ଦିଅନ୍ତୁ । ଛୁଆକୁ ଘରେ ଜନ୍ମ ନକରି ଡାକ୍ତରଖାନାରେ କରିବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ଘର କାମ କରିବା, ଲୋକଙ୍କ ସହ ମିଶିବା ଭଳି ନିତିଦିନିଆ କାମ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ଗୋଷ୍ଠୀରେ ହେଉଥିବା ଅନ୍ୟ ଦଳଗତ କାମରେ ଭାଗ ନେବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।

➢ ଘଟଣା ୩

ଅଠର ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ସ ଦଶମ ଶ୍ରେଣୀ ପାଶ୍ କରିଛନ୍ତି । ସେ ଗାଁର ସବୁଠାରୁ ଶିକ୍ଷିତ ଲୋକଙ୍କୁ ବାହା ହୋଇଥିଲେ । ସେ ଜଣେ ସ୍ନେହୀ ଯତ୍ନଶୀଳ ସ୍ୱାମୀ ଓ ପିଲାଙ୍କ ସହ ଖୁସିରେ ରହିବା ପାଇଁ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ମହାବାତ୍ୟାରେ ସେ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ହରାଇଲେ । ସେ କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ମାନୁନାହାନ୍ତି ବା ଗ୍ରହଣ କରୁନାହାନ୍ତି । ସେ ସବୁବେଳେ କହୁଛନ୍ତି ଯେ ସେ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କଠାରୁ ଶୁଣିନାହାନ୍ତି ତେଣୁ ସେ ଶୀଘ୍ର ଫେରିଆସିବେ । ସେ ତାଙ୍କ ଶଶୁର ଓ ଦୁଇ ଦିଅରଙ୍କ ମୃତଦେହ ଦେଖିଥିଲେ । ସେ ଆଗଭଳି ସିନ୍ଦି ଲଗାଉଛନ୍ତି, ଚୁଡ଼ି ପିନ୍ଧିଛନ୍ତି ଓ ମୁଣ୍ଡରେ ଫୁଲ ଲଗାଉଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ ଯେ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ନିଶ୍ଚୟ ଆସିବେ । ତାଙ୍କ ଘରପାଖ ଲୋକ କହୁଛନ୍ତି ଯେ ସେ ମହିଳା ଜଣକ ଉଦାସୀନ ରହୁଛନ୍ତି । କାରଣ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ବିଷୟରେ କହିଲେ ସେ ହସୁଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କ ସହ ବାରମ୍ବାର ମିଶିବା ପରେ ଦେଖାଗଲା ଯେ ସେ କାନ୍ଦୁଛନ୍ତି ଓ କହୁଛନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ମରିବା କଥା ସେ ବିଶ୍ୱାସ କରିପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ସେ ଆଉ ଆଗ ଭଳିଆ ଚଞ୍ଚଳ ନାହାନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ ଭୋକ କିମ୍ବା ନିଦ ଠିକରେ ହେଉନାହିଁ । ସେ କହିଲେ ଯେ ତାଙ୍କ ଶଶୁର ଘର ଲୋକ ମାସକ ପରେ ଶ୍ରାଦ୍ଧ କାମ କରିବେ । ସେ କାନ୍ଦି କାନ୍ଦି କହିଲେ ଯେ, ଯଦି ଭଗବାନ ମୋ ଭାଗ୍ୟରେ ଏଇଆ ଲେଖିଛନ୍ତି, ତେବେ ମୁଁ ଆଉ କ'ଣ କରିପାରିବି ? ମୁଁ ଏହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିନେବି ଓ ଜୀବନରେ କିଛି ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ କାମ କରିବି । ସେ ସ୍କୁଲରେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଓ ଅସ୍ଥାୟୀ ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳୀରେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଜନା କଲେ ।

ଘଟଣାର ମୁଖ୍ୟ ଦିଗ

- ଜଣେ ଅଳ୍ପବୟସ୍କା ମହିଳାଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ଓ ଶାଶୁଘର ଲୋକ ଭଲ ପାଉଥିଲେ ।
- ଅନେକ ଧରଣର କ୍ଷତି ହୋଇଛି ।
- ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ମୃତଦେହ ଦେଖିନାହାନ୍ତି ।
- ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ଏବେ ବି ବଞ୍ଚିଛନ୍ତି ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ।
- ଦୁଃଖୀ ଓ ନିସ୍ତେଜ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ।
- ସ୍କୁଲରେ ଶିକ୍ଷକ ଓ ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳୀର ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଜନା କରିଛନ୍ତି ।

କିପରି ସହାୟତା କରିବେ

- ମଣିଷ ନିଜର ପ୍ରିୟ ଲୋକର ମୃତଦେହ ନଦେଖିଥିଲେ ଫେରିଆସିବାର ଆଶା ସବୁବେଳେ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ତଳ ଲିଖିତ କାମଗୁଡ଼ିକ କରନ୍ତୁ ।
- ତାଙ୍କ ସହ ନିୟମିତ ଦେଖା କରନ୍ତୁ ଓ ଭିତରର ଆବେଗକୁ ବାହାର କରିଦେବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ମରିଯାଇଥିବାର ସମ୍ଭାବନା ବହୁତ ଅଧିକ ବୋଲି ତାଙ୍କୁ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ତେଣୁ ସେ ଶୋକ କରନ୍ତୁ ।
- ପରିବାର ଓ ପାଖପଡ଼ିଶା ଲୋକଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ସହ କଥା ହେବାରେ ଲଗାନ୍ତୁ ।
- ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀଙ୍କ ସହ କରିବାର ଯୋଜନାରେ ତାଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।
- ଏଭଳି ଲୋକ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥିବାରୁ ଘର ଲୋକଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ଉପରେ ନଜର ରଖିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ଉପରର କାମଗୁଡ଼ିକ କଲା ପରେ ବି ଯଦି ତାଙ୍କ ଚିନ୍ତା କିଛି ନବଦଳେ ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାନ୍ତୁ ।

➢ ଘଟଣା ୪

ଚାଳିଶ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ପ ଜଣେ ସୁଖୀ ବିବାହିତ ଲୋକ । ତାଙ୍କର ଦୁଇଟି ପିଲା ଥିଲେ । ସେ ଜଣେ ଦିନ ମଜୁରିଆ ଭାବରେ କାମ କରୁଥିଲେ । ଗରିବ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ସେ ତାଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସହ ଖୁସିରେ ଥିଲେ । ତାଙ୍କ ବାପା ମା' ବି ତାଙ୍କ ସହ ରହୁଥିଲେ । ମହାବାତ୍ୟାରେ ସେ ତାଙ୍କ ପୁରା ପରିବାର ଓ ଘର ହରାଇଥିଲେ । ଆଘାତଟା ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଏତେ ବେଶୀ ଥିଲା ଯେ ସେ ତାଙ୍କ ଗାଁରୁ ବାର କିଲୋମିଟର ଦୂରରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଗାଁକୁ ଚାଲିଗଲେ । ସେ କାହା ସହ କଥା କହୁନଥିଲେ ଓ ମାଉ୍ଧ ରହୁଥିଲେ । ତାଙ୍କ ନୂଆ ସାଥିମାନେ ତାଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେଲେ । ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ଏହି ଲୋକ ଜଣଙ୍କୁ ଯାହା କହିଲେ କରୁଛନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କ ଦେହରେ ପ୍ରାଣ ନାହିଁ । ସେ ଦୁଃଖ କରୁନାହାନ୍ତି କି ଖୁସି ବି ହେଉନାହାନ୍ତି । ସେ କେବଳ ହଁ ନାଁ କହି ଉତ୍ତର ଦେଉଛନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶ ରାତିରେ ସେ ଚେଇଁ ରହୁଛନ୍ତି । ବହୁତ ହାଲିଆ ହୋଇ ପଡୁଛନ୍ତି ଓ କୌଣସି କାମରେ ତାଙ୍କର ଆଗ୍ରହ ନାହିଁ । ବହୁତ ଅଳ୍ପ ଖାଉଛନ୍ତି ଓ ଧୀରେ ଚାଲବୁଲ କରୁଛନ୍ତି ।

ଘଟଣାର ମୁଖ୍ୟ ଦିଗ

- ଜଣେ ମଧ୍ୟମ ବୟସର ଲୋକ ଯାହା ଥିଲା ସେଥିରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ଥିଲେ
- ଅନେକ କ୍ଷତି ଯୋଗୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଗଲେ
- ଆଉ ଗୋଟିଏ ଗାଁକୁ ଚାଲିଗଲେ । ସେଠାରେ ସାଙ୍ଗମାନେ ତାଙ୍କୁ ଭଲରେ ଜାଣିନାହାନ୍ତି ।
- ନିସ୍ତେଜ ରହୁଛନ୍ତି, ଭୋକ, ନିଦ ହେଉନାହିଁ ।
- କୌଣସି କାମ ନିଜେ କରୁନାହାନ୍ତି । କେବଳ ସାଙ୍ଗମାନେ ଯେତିକି କହୁଛନ୍ତି ସେତିକି କରୁଛନ୍ତି ।

କିପରି ସହାୟତା କରିବେ

- ତାଙ୍କ ସହ ନିୟମିତ ଦେଖା କରନ୍ତୁ ଓ ତାଙ୍କ କ୍ଷତି ବିଷୟରେ କହିବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ତାଙ୍କ ଭିତରର ଆବେଗ ଓ ଭାବନାକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।
- ପୁଣି ଥରେ କାମ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- ସାମୁହିକ ପ୍ରାର୍ଥନା, ଦଳଗତ କାମ, ଶ୍ରାଦ୍ଧ ଆଦିରେ ଭାଗ ନେବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- ଉପରର କାମ କରିବା ପରେ ବି ଯଦି ତାଙ୍କ ଅବସ୍ଥା ଭଲ ନହୁଏ ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

➢ ଘଟଣା ୫

ମଧ୍ୟମ ବୟସର ର ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ସହ ରହୁଥିଲେ । ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ଘେରିରେ ଜଣେ ଦିନ ମଜୁରିଆ ଭାବରେ କାମ କରୁଥିଲେ । ତାଙ୍କର ଗୋଟିଏ ପୁଅ ଓ ଦୁଇଟି ଝିଅ ଥିଲେ । ମହାବାତ୍ୟାରେ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ମରି ଯାଇଥିଲେ । ତା' ପରଠାରୁ ସେ ବହୁତ ଉଦାସ ହୋଇଗଲେ । ସବୁବେଳେ ଖାଲି କାନ୍ଦିଲେ, ଚୁପଚାପ ହୋଇଗଲେ ଓ କାହା ସହ କିଛି ସମ୍ପର୍କ ରଖିଲେନାହିଁ । ସେ ତାଙ୍କର ହୋଇଥିବା କ୍ଷତିକୁ ମନେପକାଇ ହତାଶ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ବିନା ବିବାହଯୋଗ୍ୟ ଝିଅ ଦୁହିଁଙ୍କର ଯତ୍ନ କିପରି ନେବେ ଚିନ୍ତା କରି ସେ ଅସହାୟ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଘର ଚଳାଇବା, ରୋଜଗାର କରିବା ଆଦି ସବୁର ଦାୟିତ୍ୱ ଏକା ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ ଭାବି ସେ ମଧ୍ୟ ଡରି ଯାଉଥିଲେ । ସେ ଦିଗହରା ହୋଇ ଯାଉଥିଲେ । ପୁଣି ଥରେ କିପରି ଓ କେଉଁଠୁ ଆରମ୍ଭ କରିବେ ଜାଣିପାରୁ ନଥିଲେ ।

କ'ଣ କରାଗଲା

ମ ନାମକ ଜଣେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକର୍ମୀ ତାଙ୍କ ପାଖକୁ ନିୟମିତ ଯିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ସେ ତାଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କ ବାହାଘର କେବେ ହୋଇଥିଲା, ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ କ'ଣ କରୁଥିଲେ, ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କର କେଉଁ ଗୁଣ ଆପଣଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗୁଥିଲା ଆଦି ପଚାରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ ଓ ତାଙ୍କୁ କଥା କୁହାଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ । ର ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ବିଷୟରେ କହିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ । ଏହା ଫଳରେ ତାଙ୍କ ଭିତରର ଆବେଗ ବାହାରିଗଲା ଓ ସେ ତାଙ୍କୁ ହାଲୁକା ଲାଗିଲା । ଧୀରେ ଧୀରେ ର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ମିଶି ଭଜନ, କୀର୍ତ୍ତନରେ ଭାଗ ନେବାକୁ ଲାଗିଲେ । ତାଙ୍କ ଝିଅ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ କାମ ଯୋଜନାରେ କାମ କରି ମଜୁରୀ ଓ ଧାନ ପାଇଲେ ।

ଛଅମାସରୁ ବର୍ଷେ ଦେଢ଼ ବର୍ଷ ପରେ

ର' ଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ମରିଯାଇଥିବାରୁ ସେ କ୍ଷତିପୂରଣ ପାଇବା କଥା । ସେ ଟଙ୍କା ଆଣିବା ପାଇଁ ସରକାରୀ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରିପାରିଲେ ନାହିଁ । ବାତ୍ୟା ଆଗରୁ ସେ କେବଳ ଘରେ ରହୁଥିବାରୁ ଏସବୁ କଥା କିଛି ଜାଣିନଥିଲେ । କୌଣସି ଜୀବିକା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ କିଛି ଟଙ୍କା ଦିଆ ଯାଇଥିଲା । ଆଗରୁ ସେ କେବେ ଏତେ ଟଙ୍କା ନେଇ କିଛି କରିନଥିଲେ । ତେଣୁ ସେ ଟଙ୍କାରେ କ'ଣ କରିବେ ସେ ଜାଣିପାରିଲେ ନାହିଁ । ସେ ଅ'ଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ଗୋଟିଏ ଗାଇ କିଣି ବ୍ୟବସାୟ କରିବାକୁ ଠିକ କଲେ । କିନ୍ତୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ତାଙ୍କୁ ସେହି ବ୍ୟବସାୟ ଚଳାଇବାରେ ଅସୁବିଧା ହେଲା । କାରଣ

ତାଙ୍କର ଏହି ଦିଗରେ କିଛି ଅନୁଭୂତି ନଥିଲା । ସେହି ଗାଁର ଜଣେ ଯୁବକ ତାଙ୍କୁ ବ୍ୟବସାୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଆସିଲେ । କିନ୍ତୁ ସେ ବି ଶେଷରେ କ୍ଷୀର ବିକା ପଇସା କିଛି ନଦେଇ ଠକିଲେ । ର ଶେଷରେ ହତାଶ ହୋଇଯାଇ ସେ ବ୍ୟବସାୟ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ବାହାରିଲେ ।

ଗାଁ ଲୋକଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟରେ ସେ ତାଙ୍କ ବଡ଼ ଝିଅର ବାହାଘର କରିଦେଲେ । ବାହାଘର ପରେ ତାଙ୍କ ଜୋଇଁ ବହୁତଗୁଡ଼ିଏ ଟଙ୍କା ମାଗିଲେ, ସେ କିନ୍ତୁ ଦବା ଅବସ୍ଥାରେ ନଥିଲେ । ଏଥିରେ ରାଗିଯାଇ ଜୋଇଁ ତାଙ୍କ ଝିଅଙ୍କୁ ମା'ଙ୍କ ସହ ଦେଖା କରିବା ପାଇଁ ଦେଲେନାହିଁ । ଏହା ଫଳରେ ସେ ଆହୁରି ବେଶୀ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିଲେ । ସେ ଭାବିଲେ ଯେ ସେ ଏକଲା ହୋଇ ଯାଇଥିବାରୁ ତାଙ୍କୁ ଏତେ ସବୁ ବିପଦ ଆସୁଛି ।

ଏହି ସମୟରେ ତାଙ୍କ ପୁଅ ଗୁଜରାଟରେ ଦିନ ମଜୁରିଆ ଭାବରେ କାମ କରିବା ପାଇଁ ଗଲେ । ସେଠାରେ ସେ ବହୁତ କମ୍ ପଇସା ପାଉଥିଲେ । ସେଥିରେ ତାଙ୍କ ପରିବାର ଚଳାଇବା କଷ୍ଟ ହେଲା । ସେ ଘର ସହ କିଛି ସମ୍ପର୍କ ମଧ୍ୟ ରଖିପାରିଲେ ନାହିଁ । ପୁଅଠାରୁ କିଛି ଖବର ନପାଇବାରୁ ର ଭାବିଲେ ବୋଧହୁଏ ସେଠାରେ ପୁଅର କିଛି ଅମଙ୍ଗଳ ଘଟିଛି । ଏହି ସମୟରେ ଗୁଜରାଟର ଭୂମିକମ୍ପ ଖବର ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କ ବ୍ୟସ୍ତତାକୁ ଆହୁରି ବଢ଼ାଇଦେଲା ।

ଏସବୁ ଫଳରେ ର ଭାବିଲେ ବୋଧହୁଏ ତାଙ୍କ ପୁଅ ମରିଯାଇଛନ୍ତି ଓ ସେ ବହୁତ ହତାଶ ହୋଇଗଲେ । ବେଳେ ବେଳେ ସେ ବହୁତ ଉଗ୍ର ଓ ହିଂସ୍ର ହୋଇପଡ଼ିଲେ । ତାଙ୍କୁ ଘରେ ସମ୍ଭାଳିବା ତାଙ୍କ ଝିଅ ପକ୍ଷରେ ବହୁତ କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡ଼ିଲା ।

କ'ଣ କରାଗଲା

ଅ ଏସବୁ ବିଷୟରେ ମହିଳା ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କଲେ ଓ ଏହି ଗୋଷ୍ଠୀ ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ତାଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା ଦେଲେ । ର'ଙ୍କୁ ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସାଳୟ ନିଆଗଲା ଓ ଚିକିତ୍ସା କରାଗଲା । ତାଙ୍କୁ ବେଶ୍ ଦିନ ପାଇଁ ଔଷଧ ଦିଆଗଲା ଓ କାଳେ ସେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିଦେବେ ବୋଲି ତାଙ୍କ ଝିଅଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ଉପରେ ନଜର ରଖିବାକୁ କୁହାଗଲା ।

ଅ ଗୁଜରାଟରେ ତାଙ୍କ ପୁଅ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ । ଖବର ପାଇଁ ତାଙ୍କ ପୁଅ ଆସି ର' ଙ୍କ ସହ ଦେଖାକଲେ । ଏହା ର'ଙ୍କୁ ବହୁତ ଆଶ୍ୱାସନା ଦେଲା । ଏହାପରେ ପୁଅ ଅନେକ ଥର ଆସି ମା'ଙ୍କୁ ଦେଖିଗଲେ । କିନ୍ତୁ ନିଜର ରୋଜଗାର ବହୁତ ଅଳ୍ପ ଥିବାରୁ ସେ କିଛି ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା ଦେଇ ପାରିଲେନାହିଁ ।

ବିପତ୍ତିର ଦୁଇବର୍ଷ ପରେ

ଚିକିତ୍ସା ପରେ ସେ ତାଙ୍କ ନିଜ ଗାଁକୁ ଚାଲିଗଲେ ଓ ତାଙ୍କ ଘରେ ରହିଲେ । ତାଙ୍କ ଝିଅ ସବୁବେଳେ ତାଙ୍କ ପାଖରେ ରହିବା ଦରକାର ପଡୁଥିବାରୁ ସେ ରୋଜଗାର ପାଇଁ ବାହାରକୁ ଯାଇପାରିଲେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ତାଙ୍କର ଅବସ୍ଥା ଏପରି ହେଲା ଯେ ସେ ଦୁହେଁ ସାଧାରଣ ଆବଶ୍ୟକତା ମଧ୍ୟ ପୂରଣ କରିପାରିଲେ ନାହିଁ । ପଇସା ଅଭାବରୁ ର ଔଷଧ ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ । ଫଳରେ ତାଙ୍କ ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ପୁଣି ଥରେ ଦେଖାଗଲା । ଅ ଏସବୁ ଜାଣିବା ପରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଥିଲେ ।

କ'ଣ କରାଗଲା

ର'ଙ୍କୁ ଜଣେ ସ୍ଥାନୀୟ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍‌ଙ୍କ ପାଖକୁ ନିଆଗଲା ଏବଂ ତାଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ବିଶ୍ଳେଷଣ କରାଗଲା । ପୁଣି ଥରେ ଔଷଧ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରାଗଲା ଓ ଔଷଧ ଚାଲୁ ରଖିବାର ଦାୟିତ୍ୱ ଅ ନେଲେ ।

ସେ ତହସିଲଦାରଙ୍କୁ ଭେଟି ର'ଙ୍କ ଅବସ୍ଥା କଥା ଜଣାଇଲେ । ସେ ବହୁତ କହିବା ଫଳରେ ର'ଙ୍କୁ ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇବା ପାଇଁ ତହସିଲଦାର ରାଜି ହେଲେ ।

ଅ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରାମପଞ୍ଚାୟତର ସଭ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଭେଟି ର ପାଇବାକୁ ଥିବା କ୍ଷତିପୂରଣ ଟଙ୍କା ଦେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କଲେ ।

ର କ୍ଷତିପୂରଣ ଟଙ୍କା ପାଇବା ପରେ ଅ ସେହି ଟଙ୍କାକୁ ବ୍ୟାଙ୍କରେ ରଖାଇଦେଲେ ଓ ସେହି ସୁଧରେ ଅନ୍ତତଃ ର ଚଳିପାରିଲେ ।

ବର୍ତ୍ତମାନର ଅବସ୍ଥା

ଯଦିଓ ର ବ୍ୟାଙ୍କରୁ ଋଣ ପାଇବା କଥା କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କୁ ଏସବୁ ମିଳିବାରେ ଅନେକ ଡେରି ହେଲା । ଏହା ତାଙ୍କୁ ପୁଣି ଥରେ ହତାଶ କରିଦେଲା ।

କ'ଣ କରାଗଲା

ଅ ବ୍ୟାଙ୍କ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କଲେ ଓ ର'ଙ୍କ ଅବସ୍ଥା ବିଷୟରେ କହିଲେ । ଫଳରେ ତାଙ୍କ କାମ ଶୀଘ୍ର କରାଗଲା ଓ ର ଟଙ୍କା ରଖିବା ଦିନଠାରୁ ତାଙ୍କୁ ସୁଧ ଦିଆଗଲା ।

ଏବେ, ର ବ୍ୟାଙ୍କରୁ ମିଳୁଥିବା ସୁଧ ଟଙ୍କାରେ ଘର ଚଳାଉଛନ୍ତି । ର ପାଇବାକୁ ଥିବା ଅନ୍ୟ ସାମାଜିକ ନିରାପତ୍ତା ସହାୟତା ପାଇବାରେ ଅ ତାଙ୍କୁ ସହାୟତା କରୁଛନ୍ତି ।

ଜଗତସିଂହପୁରର ବାତ୍ୟା ପ୍ରପୀଡ଼ିତ ଅଞ୍ଚଳ ଏରସମାରେ କାମ କରୁଥିବା ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀ ସାମନା କରିଥିବା କିଛି ସମସ୍ୟା ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକ କିପରି ଦୂର କରିପାରିଥିଲେ ସେ ବିଷୟରେ ତଳେ ଦିଆଯାଇଛି ।

➢ ଘଟଣା ୧

ମହାବାତ୍ୟା ପରେ ଏରସମା ଅଞ୍ଚଳର ୨୪ ବର୍ଷ ବୟସ୍କା କ ନାମକ ମହିଳା ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀ ଭାବରେ କାମ କରୁଥିଲେ । ସେ ବଙ୍ଗାଳୀ ଶରଣାର୍ଥୀଙ୍କ ଭିତରେ କାମ ଆରମ୍ଭ କଲେ । ସେ ଦେଖିଲେ ସେଠାରେ ଓଡ଼ିଆ ସମାଜ ବଙ୍ଗାଳୀ ସମାଜକୁ ହୀନ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖୁଛନ୍ତି । ବିପଦଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକଙ୍କୁ ଠିକରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ କି ନାହିଁ ସେ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କର ସନ୍ଦେହ ଥିଲା । ଅସ୍ଥାୟୀ ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳୀରେ ମୋଟ ୨୮ ଜଣ ରହୁଥିଲେ । ତାଙ୍କ ପାଇଁ କ'ଣ କିପରି କରିବେ ସେ ଭାବିପାରିଲେ ନାହିଁ । ସେ ନିଜେ ଜଣେ ଓଡ଼ିଆ ହୋଇଥିବାରୁ ପ୍ରଥମେ ବଙ୍ଗାଳୀ ଶରଣାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିଲେ ନାହିଁ । ଓଡ଼ିଆ ଲୋକମାନେ ବଙ୍ଗାଳୀଙ୍କୁ ଟଳମାଳିଆ ବୋଲି କହନ୍ତି ।

ଅସ୍ଥାୟୀ ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳୀରେ ଗୋପନୀୟତା ନଥିବାରୁ ସେଠାରେ ରହିବାକୁ ପ୍ରଥମେ କ'ଙ୍କୁ ଅଡୁଆ ଲାଗିଲା । ଗାଁବାଲା ବି ତାଙ୍କୁ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଭୟ ଦେଖାଇଲେ ଯେମିତିକି ସେ ଗାଁ ଛାଡ଼ି ଚାଲିଯିବେ । କ ଭୂତକୁ ବହୁତ ଡରନ୍ତି । ତେଣୁ ରାତିରେ ତାଙ୍କୁ ବହୁତ ଡର ଲାଗୁଥିଲା । ସେଥିପାଇଁ ସେ ରାତିରେ ଠିକରେ ଶୋଇ ପାରୁନଥିଲେ । ଗାଁ ମୁଖିଆ ମଧ୍ୟ ରିଲିଫ ଜିନିଷ ବିକିଦେବା ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଲୋଭ ଦେଖାଇଲେ । ସେ ମନା କରିବାରୁ ଗାଁ ମୁଖିଆ ଓ ଅନ୍ୟମାନେ ତାଙ୍କୁ ଧମକାଇଲେ । ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କ ଚରିତ୍ରକୁ ନେଇ ଅନେକ କଥା କହିଲେ । ସେ ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ରିଲିଫ ଜିନିଷ ଆଣିବାକୁ ଯିବାରୁ ତାଙ୍କ ନାଁରେ ସେମାନେ ଖରାପ କଥା କହୁଥିଲେ । ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳୀରେ ରହୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ସହଯୋଗ ନମିଳିବାରୁ ତାଙ୍କୁ ଆହୁରି ଅସୁବିଧା ହେଉଥିଲା ।

କ ତାଙ୍କ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କିପରି କଲେ

- କ ଅନୁଭବ କଲେ ଯେ ତାଙ୍କୁ ଗାଁରେ କାମ କରିବାକୁ ହେଲେ ଗାଁଲୋକଙ୍କୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ । ସେ ଗାଁର ମୁଖିଆ ସରପଞ୍ଚଙ୍କ ସମେତ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଭେଟି ତାଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବିଷୟରେ କଥା ହେଲେ ।
- ଗାଁର ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଏକାଠି କରି ରାନ୍ଧିବା, ସଫାସଫି କରିବା ଆଦି କାମରେ ଲଗାଇଲେ ଓ ନିଜେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ସହ ମିଶି କଲେ । ଏହା ଫଳରେ ସେମାନେ ରାନ୍ଧିବା, ପିଲାଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେବା ଭଳି କାମରେ ମନ ଦେଲେ ।
- ସେ ଗାଁରେ ଅନେକ ସଭା କଲେ । ସେଥିରେ ସେ ଗାଁ ମୁଖିଆଙ୍କୁ ରିଲିଫ ଜିନିଷ ପାଇବାରେ ସାମିଲ କଲେ । ଏସବୁ ଫଳରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଗାଁଲୋକ ତାଙ୍କୁ ସହଯୋଗ କଲେ ।

➢ ଘଟଣା ୨

ଦଶ ବର୍ଷିୟା ମ ବାତ୍ୟାରେ ତା'ର ବାପା ଓ ମା' ଉଭୟଙ୍କୁ ହରାଇ ଅନାଥ ହୋଇଗଲା । ସେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଦୁଃଖୀ ରହୁଥିଲା ଓ କାନ୍ଦୁଥିଲା । ଅସ୍ଥାୟୀ ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳୀରେ ସେ କାହା ସହ ମିଶୁନଥିଲା । ସେ କ୍ଷତିପୂରଣ ବାବଦରେ ଦେଢ଼ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ପାଇଥିଲା । ଜଣେ ଦାଦାଙ୍କ ଛଡ଼ା ତା'ର ଆଉ କେହି ନଥିଲେ । କର୍ମୀ ଜଣକ ମ'ଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ । ସେ କିପରି ତା'ର ଦୁଃଖ ଖୋଲି କହିବ ସେ ଦିଗରେ ଚେଷ୍ଟା କଲେ । ସେ ତାକୁ ଅନେକ ସମୟରେ ବୁଲେଇ ନେଉଥିଲେ । ଏକଥା ତା'ର ଦାଦାଙ୍କୁ ଭଲଲାଗିଲା ନାହିଁ । ସେ ଭାବିଲେ କର୍ମୀ ଜଣକ ବୋଧହୁଏ ସେ ଟଙ୍କା ମାରିନେବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛନ୍ତି । ସେ କର୍ମୀଙ୍କ ବିଷୟରେ ଖରାପ କଥା କହିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ । ସେ ମଧ୍ୟ କହିଲେ ଯେ କର୍ମୀ ଜଣକ ମ ସହ କଥା ହେବା, ତାକୁ ବୁଲେଇ ନେବା ଫଳରେ ମ ଖରାପ ହୋଇଯିବ ।

କର୍ମୀ ତାଙ୍କ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କିପରି କଲେ

- ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳୀରେ ରହୁଥିବା ଜଣେ ମଧ୍ୟବୟସ୍କା ବିଧବାଙ୍କୁ କର୍ମୀ ଜଣକ ମ ସହ କଥା ହୋଇ ଦୁଃଖ କହିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ କହିଲେ । ସେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବିଷୟରେ ଦାଦାଙ୍କ ସହ କଥା ହେଲେ ଓ ଗାଁର ଅନ୍ୟମାନେ ମଧ୍ୟ ଦାଦାଙ୍କୁ ବୁଝାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ । ଧୀରେ ଧୀରେ ମ ସୁସ୍ଥ ହେଲା ଓ ନିଜର ନିତିଦିନିଆ କାମ କରିପାରିଲା । ଏହା ଦେଖି ଦାଦା କର୍ମୀଙ୍କ କାମକୁ ବିଶ୍ୱାସ କରିପାରିଲେ ।

➢ ଘଟଣା ୩

ପଇଁଚାଳିଶି ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ଜ ବାତ୍ୟାରେ ତାଙ୍କ ଦୁଇ ପୁଅ, ଦୁଇ ଝିଅ, ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ଦୁଇ ଭାଇଙ୍କୁ ହରାଇ ପୂରା ମୂକ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ । ମଝିରେ ମଝିରେ ସେ ରାଗି ଯାଉଥିଲେ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କଥାରେ ଚିଡ଼ି ଯାଉଥିଲେ । ସେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ଓ ସବୁବେଳେ କହୁଥିଲେ ମୁଁ ମରିବା ଆଗରୁ ମନ୍ଦିର ନିଶ୍ଚୟ ତିଆରି କରିବି । ସେ କଥା କହୁନଥିବାରୁ ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀଙ୍କୁ ତାଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ବହୁତ ଅସୁବିଧା ହେଉଥିଲା ।

କର୍ମୀ ତାଙ୍କ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କିପରି କଲେ

- ଗାଁବାଲାଙ୍କଠାରୁ ସେ ଜ'ଙ୍କ ବିଷୟରେ ଖବର ସଂଗ୍ରହ କଲେ । ସେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଲେ ଯେ ଜ ତାଙ୍କ

ସାନପୁଅକୁ ବହୁତ ଭଲ ପାଉଥିଲେ । ସେ ଦେଖିବାକୁ ବହୁତ ସୁନ୍ଦର ଥିଲା । ଏକଥା ଜାଣିବା ପରେ କର୍ମୀଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଜନା କରିବାକୁ ସୁବିଧା ହେଲା । ସେ ଗୋଟିଏ ଖପୁରୀ ସଂଗ୍ରହ କଲେ ଓ ଗୋଟିଏ ଶବ ପଡ଼ିଥିଲା ଭଳି ତାକୁ ସଜାଇ ରଖିଲେ । ତା'ପରେ ସେ ଜ'ଙ୍କ ଉପରେ ନଜର ରଖିଲେ । ଜ ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳୀ ବାହାରକୁ ଆସିଲେ ସେ ତାଙ୍କ ପଛେ ପଛେ ଆସୁଥିଲେ ।

ଦିନେ ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ଜ ସେ ପଡ଼ିଆ ବାଟେ ଯାଉଥିଲେ । ସେଠାରେ କର୍ମୀ ଜଣକ ସେ ମିଛ ଖପୁରୀ ରଖିଥିଲେ । କର୍ମୀ ଜ'ଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇ କଥା ଆରମ୍ଭ କଲେ । ସେ ଧୀରେ ଧୀରେ ତାଙ୍କ ସାନପୁଅ ବିଷୟରେ ପଚାରିଲେ । ସେ ପଚାରିଲେ, "ତମେ ତମ ସାନପୁଅର ଶବ ପାଇଥିଲ କି ?" ଜ ଚୁପ ରହିଲେ । କର୍ମୀ ପୁଣି କହିଲେ, "ଦେଖିବା ଶବଟି ଏଇଠି କେଉଁଠି ଥିବ ।" ତା'ପରେ ସେ ମିଛ ଶବକୁ ଦେଖାଇ କହିଲେ, ଆରେ ଏଇଠି ତ ସେ ଶବ ପଡ଼ିଛି । ସେ ପୁଣି କହିଲେ, "ଦେଖ, ତମ ପୁଅ ଗାଲରେ ଥିବା ଭଳି ଏହାର ଗାଲରେ ବି ଦାଗ ଅଛି ।" ଏହାର ଉତ୍ତରରେ ଜ କହିଲେ, "ନାଁ ମୋ ପୁଅ ଗାଲରେ କିଛି ଦାଗ ନଥିଲା । ସେ ବହୁତ ସୁନ୍ଦର ଥିଲା ।" ଏହା କହି ଜ ଜୋରରେ କାନ୍ଦିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ଏହା ପରେ ହିଁ କର୍ମୀଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବାଟ ମିଳିଥିଲା ।

➢ **ଘଟଣା ୪**

କ୍ଷେତ୍ରର ଅବସ୍ଥା ଯୋଗୁ ସେଠାରେ କାମ କରିବା ପାଇଁ ଯିବା ବେଳେ ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀ ସ ବହୁତ ଅସୁବିଧାର ସାମନା କରିଥିଲେ । ପଲିଥିନ ସିଟରେ ତିଆରି ଅସ୍ଥାୟୀ ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳୀରେ ତାଙ୍କୁ ରହିବାକୁ ହେଲା । ଏପରିକି ତାଙ୍କୁ ଶୋଇବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ଜାଗା ନଥିଲା । ସେଠାରେ କୌଣସି ଗୋପନୀୟତା ନଥିଲା । ସେଠାରେ ରହୁଥିବା ୭୨ ଜଣ ଲୋକଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେବା ସ'ଙ୍କ ପାଇଁ ବଡ ଆହ୍ୱାନ ଥିଲା । ଆହୁରି ପୁଣି ଗାଁର ଯୁବତୀ ଝିଅ ଓ ବିଧବାମାନଙ୍କ ସହ ସ ମିଶିବାଟା ଗାଁବାଲା ଭଲ ଦୃଷ୍ଟିରେ ନେଲେନାହିଁ । ସେମାନେ ଭାବିଲେ ଯେ ସ ତାଙ୍କୁ ଖରାପ କରିଦେବେ । ଅନେକ ଲୋକ ସ'ଙ୍କୁ ଦେଖିଲେ ଖରାପ ମନ୍ତବ୍ୟ ଦେଉଥିବାରୁ ତାଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗୁନଥିଲା ।

ସ ତାଙ୍କ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କିପରି କଲେ

- ପ୍ରଥମେ ସେ ଉଚ୍ଚ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରି ଗୋଟିଏ କଚା ଘର ତିଆରି କଲେ । ଏହା ଫଳରେ ତାଙ୍କୁ ଓ ଅନ୍ୟ ଯୁବତୀମାନଙ୍କୁ କିଛିଟା ଗୋପନୀୟତା ମିଳିଲା ।
- ସେ ଅନୁଭବ କଲେ ଯେ କାମ କରିବାକୁ ହେଲେ କେବଳ ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳୀର ଲୋକ ନୁହନ୍ତି, ପୁରା ଗାଁ ଲୋକଙ୍କ ସହ ଭଲ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବାକୁ ହେବ । ତେଣୁ ସେ ଗାଁ ମୁଖିଆ, ଯୁବକମାନଙ୍କୁ ଭେଟି ତାଙ୍କୁ କାମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ବିଷୟରେ ବୁଝାଇଲେ । ଏହା ଫଳରେ ତାଙ୍କ କାମ ବହୁତ ସହଜ ହୋଇ ଯାଇଥିଲା ।

ସହଜ ସମାଧାନ

ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ହେବା ପାଇଁ ଉପରେ ଲେଖା ଯାଇଥିବା ସବୁ ପଦକ୍ଷେପଗୁଡ଼ିକ ଦରକାର । ତାଙ୍କର ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିବା ଜୀବନକୁ ପୁଣି ଥରେ ଗଢ଼ି ତୋଳିବାରେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ଜୀବନକୁ ପୁଣି ଥରେ ଗଢ଼ିତୋଳିବା ତ ସାରା ଜୀବନ ଧରି ଚାଲିବ । କିନ୍ତୁ ବିପତ୍ତି ପରେ ପରେ ଏହା ଆରମ୍ଭ ହେବା ଜରୁରୀ । ଠିକ ସମୟରେ ସହାୟତା ମିଳିଲେ ଜଣେ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚି ପାରିବ ।

ମନେରଖନ୍ତୁ

✓ **ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକଙ୍କ ସହ କାମ କରିବା ପାଇଁ ସାତୋଟି ମୌଳିକ ନିୟମ ରହିଛି ।**

✓ **ଜୀବନକୁ ପୁଣି ଥରେ ଗଢ଼ିତୋଳିବା କାମ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ, ପାରିବାରିକ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ କାମ ।**

ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଦଳ

ଯେକୌଣସି ବିପତ୍ତିରେ କିଛି ଲୋକ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସହାୟତା ଦରକାର । ଜଣେ ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀ ଭାବରେ ଏମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏମାନେ ହେଲେ:

ମହିଳା

ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ, ସାମାଜିକ, ଅର୍ଥନୈତିକ କାରଣରୁ ସାଧାରଣତଃ ପୁରୁଷଙ୍କ ତୁଳନାରେ ମହିଳାମାନେ ବିଶେଷ କରି ବିଧବାମାନେ ଅଧିକ ମାନସିକ ଆଘାତ ପାଇଥା'ନ୍ତି । ପୁରୁଷଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଏମାନେ ଅଲଗା ଭାବରେ ଏହାକୁ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ଏଗୁଡ଼ିକ ଏହିପରି ହୋଇପାରେ:



- ଜୋରରେ କାନ୍ଦିବା ଓ ପରେ ଦୁଃଖୀ ହୋଇପଡ଼ିବା
- ଚେତା ହରାଇବା
- ଦେହସାରା ଯୋଳା ବିନ୍ଧା ହେବା
- ପିଲା, ବୟସ୍କ ଓ ଭିନ୍ନକ୍ଷମମାନଙ୍କର ଅତ୍ୟଧିକ ଯତ୍ନ ନେବା

ପଇଁତିରିଶ ବର୍ଷର ବିଧବା

କ୍ଷତି ବିଷୟରେ ଭାବି କିଛି ଲାଭ ନାହିଁ । ମୋ ପିଲାମାନେ ଅଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ହେବ । ନହେଲେ କିଏ ସେମାନଙ୍କୁ ଦେଖିବ ?

ଉପରର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଉଥିବା ବିଧବା

- ସ୍ୱାମୀ ମରିଯିବା ଯୋଗୁ ଶୂନ୍ୟତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି
- ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ଠାରୁ ମିଳୁଥିବା ସାହାଯ୍ୟ ଆଉ ମିଳିବାର ନଥିବାରୁ ସେ ଅସହାୟ ଭାବନ୍ତି ।

ମହାବାତ୍ୟାରେ ସ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ହରାଇବା ପରେ ତାଙ୍କୁ କେହି ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ନଥିବାରୁ ବହୁତ ଡରି ଯାଇଥିଲେ । ମତେ ମୋର ପିଲା, ବୟସ୍କ ଶାଶୁ ଶଶୁର, ଅବିବାହିତ ନଣନ୍ଦଙ୍କୁ ଦେଖାଚାହାଁ କରିବାକୁ ହେବ । ମୁଁ ଭାବିପାରୁ ନାହିଁ କିପରି କରିବି ?

ମହାବାତ୍ୟାରେ ଯେଉଁମାନେ ସ୍ୱାମୀ ହରାଇଥିଲେ ସେମାନଙ୍କର ହିଁ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଅସୁବିଧା ହୋଇଥିଲା । ସେମାନେ କେବଳ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ହରାଇଲେ ନାହିଁ, ଅନେକ ସୁବିଧାବାଦୀ ଲୋକ ସେମାନଙ୍କୁ ଠକିବାକୁ ଆଗେଇ ଆସିଲେ । ତଳେ କିଛି ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଇଛି । **ଏଥିରୁ ମହାବାତ୍ୟା ପରର ବିପଦଗ୍ରସ୍ତ ମହିଳାମାନଙ୍କ ଅସୁବିଧା ବିଷୟରେ ଜାଣିହେବ ।**

- ପଇଁତିରିଶ ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ଗ ଜଣେ ବଙ୍ଗାଳୀ ଶରଣାର୍ଥୀ । ମହାବାତ୍ୟାରେ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ମରିଯାଇଥିଲେ । ତାଙ୍କର ଦଶ ଓ ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷର ଦୁଇଟି ପିଲା ଥିଲେ । ତାଙ୍କର ଯତ୍ନ ଗ'ଙ୍କୁ ହିଁ ନେବାକୁ ହେବ । ବାତ୍ୟା ପରେ ତାଙ୍କ ଶ୍ୱଶୁର ଓ ଦିଅର ତାଙ୍କର ଏକମାତ୍ର ସାହାରା ରହିଥିଲେ । ସେ କ୍ଷତିପୂରଣ ରୂପେ ପାଇଥିବା ୭୫,୦୦୦·୦୦କୁ ବ୍ୟାଙ୍କରେ ରଖି ଦେଇଥିଲେ । ଶାରୀରିକ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ସେ ତାଙ୍କ ଦିଅରଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବା ଆରମ୍ଭ କଲେ ଓ ଏହା ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କ ସମାଜରେ ଚଳେ । ଧୀରେ ଧୀରେ ତାଙ୍କର ଧାରଣା ହେଲା ଯେ ତାଙ୍କ ଦିଅର ତାଙ୍କୁ ବାହା ହେବେ । ଦିଅର ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ କଥା ଦେଇଥିଲେ । ତାଙ୍କ ଦିଅର ତାଙ୍କୁ ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ଘେରି କରିବା ପାଇଁ ୫୫,୦୦୦·୦୦ ମାଗିଲେ । ତାଙ୍କ ଦିଅର କିଛି ରୋଜଗାର କରି ଟିକିଏ ସ୍ଥିର ହୋଇଗଲେ ତାଙ୍କୁ ନିଶ୍ଚୟ ବାହା ହେବେ ଭାବି ଗ ସେତକ ଟଙ୍କା ତାଙ୍କୁ ଦେଇଦେଲେ । କିନ୍ତୁ ଦିଅର ବାହା ହେବାକୁ ମନାକଲେ ଓ ଗ'ଙ୍କର ଜନ୍ମ ହେବାକୁ ଥିବା ଛୁଆ ତାଙ୍କର ବୋଲି ମଧ୍ୟ ମାନିଲେନାହିଁ । ତାଙ୍କ ଶାଶୁ ଶ୍ୱଶୁର ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ହଇରାଣ କଲେ ଓ ଦିଅରଙ୍କ ସହ ବାହା ଦେବାକୁ ମନାକଲେ । ଗ ବହୁତ ଅସହାୟ ହୋଇଗଲେ । କଷ୍ଟ ଅତି ବେଶୀ ହୋଇଯିବାରୁ ସେ ତାଙ୍କ ଶ୍ୱଶୁରଘରୁ ବାହାରି ଆସିଲେ । ତାଙ୍କର ଆଉ ଗୋଟିଏ ଛୁଆ ହେଲା । ଏବେ ତିନୋଟି ଛୁଆଙ୍କୁ ପାଳିବା ତାଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ବହୁତ କଷ୍ଟ । ତାଙ୍କ ଦିଅର ପରେ ବାହା ହେଲେ । ସେ ମଧ୍ୟ ଦରକାର ବେଳେ ତାଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତିନାହିଁ । ତାଙ୍କ କ୍ଷତିପୂରଣ ଟଙ୍କା ସେମାନେ ନେଇଗଲେ ଓ ଗ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କୁ ଠକି ଦିଆଯାଇଛି ।
- ପଇଁତିରିଶ ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ସ ମହାବାତ୍ୟାରେ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ଓ ପିଲାଙ୍କୁ ହରାଇଥିଲେ । ସେ କ୍ଷତିପୂରଣ ଭାବରେ ୩,୨୫,୦୦୦·୦୦ ଟଙ୍କା ଓ ରହିବାକୁ ଗୋଟିଏ ଘର ପାଇଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କୁ ବହୁତ ଏକାକୀ ଓ ଅସହାୟ ଲାଗିଲା । ତାଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ କେହି ନଥିଲେ । ଗାଁର ଜଣେ ପିଲା ତାଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କଲା । ସେହି ପିଲା ସାହାଯ୍ୟରେ ସେ ବିଧବା ଭତ୍ତା ଓ ଅନ୍ୟ ସାମାଜିକ ନିରାପତ୍ତା ସୁବିଧା ପାଇଲେ । ସେ ପିଲାଟି ସାହାଯ୍ୟ ନକରିଥିଲେ ଏକା ଏକା ଏସବୁ ପାଇବା ତାଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ସମ୍ଭବ ହୋଇନଥା'ନ୍ତା । ଏହି ଭିତରେ ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ରହିବାକୁ ଆରମ୍ଭ ହେଲା । ଲୋକଟିର ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତି ସୁଧୁରିଗଲେ ସେ ତାଙ୍କୁ ବାହା ହେବା ପାଇଁ କଥା ଦେଲା । ଏଥିପାଇଁ ସେ ସ'ଙ୍କୁ ବେଶ୍ କିଛି ପଇସା ମାଗିଲା । ତାକୁ ନେଇ ସେ କିଛି ଆରମ୍ଭ କରିବ ବୋଲି କହିଲା । ସ ତାକୁ ବିଶ୍ୱାସ କରି ପଇସା ଦେଇଦେଲେ । ଏଇଠାରୁ ହିଁ ତାଙ୍କର ଦୁଃଖର ଆରମ୍ଭ ହେଲା । ଲୋକଟି ତାଙ୍କୁ ବାହା ହେଲାନାହିଁ ବା ପଇସା ଫେରାଇଲା ନାହିଁ । ସ ଜାଣିଲେ ଯେ ସେ ଠକିଯାଇଛନ୍ତି ଓ ସେ ସ୍ଥାନୀୟ ପୋଲିସ ଷ୍ଟେସନରେ ସେ ଲୋକ ନାଁରେ କେସ୍ କଲେ । କିନ୍ତୁ ଏଥିରୁ ବି ତାଙ୍କୁ କିଛି ଫଳ ମିଳିଲାନାହିଁ । ପଇସା ନେଇଯିବା ଠାରୁ ଲୋକଟି ତାଙ୍କ ଭାବନା ସହ ଖେଳିବାଟା ତାଙ୍କୁ ଅଧିକ ବାଧିଲା ।

ସେମାନଙ୍କୁ ତଳ ଲିଖିତ ଉପାୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

- ଆଗରୁ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ପରିବାର ବା ଚିହ୍ନା ପରିଚୟ ଲୋକଙ୍କ ସହ ରହିବାକୁ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେମାନଙ୍କୁ ଦୂର ଜାଗାକୁ ନେଇଯିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।
- ସେମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ, ପିଲା, ପରିବାରର ଭଲମନ୍ଦ ବିଷୟରେ ଖବର ଦେବା ଦରକାର ।
- ଅନ୍ୟ ପିଲା ଓ ବୟସ୍କଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେବା, ରାନ୍ଧିବା, ରୋଗୀଙ୍କ ସେବା କରିବା ଭଳି କାମରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଲଗାଇବା ।



- ମହିଳା ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଗଢ଼ି ସେମାନଙ୍କୁ ତାଙ୍କ କ୍ଷତି, ଦୁଃଖ ବିଷୟରେ କଥା ହେବା ଓ ଥଇଥାନ କାମରେ ଭାଗ ନେବା ପାଇଁ ସହାୟତା କରିବା ଦରକାର ।

ମହାବାତ୍ୟା ପରେ ବଞ୍ଚି ରହିଥିବା ମହିଳାମାନେ ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଗଢ଼ି କେବଳ ସେମାନଙ୍କ ଦୁଃଖ ବାଣ୍ଟିନଥିଲେ, ବରଂ ଆଚାର ତିଆରି, କୁକ୍କୁଡ଼ା ପାଳନ, ଅଟୋକଳ ଚଳାଇବା ଭଳି କିଛି କାମ ଆରମ୍ଭ କରି ରୋଜଗାର କରିଥିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ଦଳଗୁଡ଼ିକ ଏକାଠି ହୋଇ ବୃହତ୍ତର ଦିଗ ଉପରେ କାମ ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଲା:

- ସରକାରୀ କଳ ସହ ଆଲୋଚନା କରି ବିଧବା ଭତ୍ତା ବଢ଼ାଇବା ଓ ବିଧବାଙ୍କ ଅଧିକାରକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବା
- ଝିଅମାନଙ୍କର ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ବାହାଘର କରିବାକୁ ବନ୍ଦ କରିବା
- ବସ୍ ଆଦି ସ୍ଥାନୀୟ ପରିବହନ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ଥାନ ସଂରକ୍ଷଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା
- ମହିଳାଙ୍କୁ ରିଲିଫ ଓ ଥଇଥାନ କାମରେ ଲଗାଇବା

ମହାବାତ୍ୟା ପରେ ମହିଳାମାନେ କାମ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଜନାରେ କାମ କରିଥିଲେ । ଏହି କାମ ସେମାନେ କେବଳ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଆଶ୍ରୟ ଦେଇନଥିଲା, ସେମାନଙ୍କ ମାନ୍ଦା ପଣିଆକୁ କାଟିଥିଲା । ଏହା ତାଙ୍କୁ ପୁଣିଥରେ ସାଧାରଣ ଜୀବନ ଆରମ୍ଭ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିଲା ।

ଶିଶୁ

ଯେ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ପିଲାମାନେ ବହୁତ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଅନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ ଛୋଟ ଭାବି ଘଟଣା ବିଷୟରେ ସଠିକ ତଥ୍ୟ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ଚାରିପାଖରେ କ'ଣ ଘଟୁଛି ସେମାନେ ଠିକରେ ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ବଡ଼ଙ୍କ ସହ କଥା ହୋଇ ସେମାନଙ୍କ ଭୟ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଚାହାନ୍ତି । ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ବିଷୟରେ ସେମାନେ ବିଶେଷ କିଛି ଚିନ୍ତା କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ବଡ଼ଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରନ୍ତି । ଜୋର ଶବ୍ଦ, ଚିତ୍କାର, ଅନ୍ଧାର, ଧାଁଧଉଡ଼ ଲାଗିରହିବା, ଭୟ, ଉତ୍ତେଜନା, ନିଜ ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ଅଲଗା ହୋଇଯିବା, ନିଜର ପୁରୁଣା ପରିଚିତ ପରିବେଶ ହରାଇବା, ଖାଇବା ଓ ପିଇବାକୁ ନମିଳିବା ଭଳି ଘଟଣା ବଡ଼ଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ପିଲାଙ୍କୁ ବେଶୀ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ।

ଅତି ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଏହିଭଳି ହୁଏ:

➢ କାନ୍ଦିବା

➢ ଡରି ଯାଇଥିବା ଯୋଗୁ ନିଜର ଚିହ୍ନା ଲୋକଙ୍କ ଦେହରେ ଲାଖି ରହିବା



➢ ଯାହା ବି ଟିକିଏ ସୁରକ୍ଷା ରହିଛି ତାହା ଚାଲିଯିବା ଭୟରେ ଘର ଲୋକଙ୍କୁ ଜୋରରେ ଜାବୁଡ଼ି ଧରିବା

➢ ଆଖପାଖର ବଡ଼ଲୋକଙ୍କ ଠାରୁ ଆଶ୍ୱାସନା ନପାଇଲେ ସେମାନେ ମାନ୍ଦା ଓ ଉଦାସୀନ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ।

➢ ସେମାନଙ୍କ ନିଦ ଓ ଖାଇବା ବିଗିଡ଼ିଯାଏ ।

➢ ସେମାନଙ୍କ ବୟସଠାରୁ ବହୁତ କମ୍ ବୟସର ପିଲା ଭଳି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ତିନିବର୍ଷର ପିଲାଟିଏ ବର୍ଷକର ଛୁଆ ଭଳି କଥା ନକହି କାଖେଇ ବୁଲେଇବା ପାଇଁ କହିପାରେ । କିମ୍ବା ଆଠ ବର୍ଷର ପିଲା ପୁଣି ଥରେ ବିଛଣାରେ ପରିସ୍ରା କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିପାରେ ।

➢ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୋଇପାରେ ।

ପାଞ୍ଚରୁ ପନ୍ଦର ବର୍ଷର ପିଲାଙ୍କ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଏହିଭଳି:

➢ ରାତିରେ ଡର ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖନ୍ତି ବା ସବୁବେଳେ ବାତ୍ୟା ବିଷୟରେ ଗପନ୍ତି ।

➢ ବିଛଣାରେ ପରିସ୍ରା କରିବା, ଝାଡ଼ା ଫେରିବା କିମ୍ବା ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମିବା ଆଦି ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି ।

➢ ସ୍କୁଲକୁ ଯିବା ପାଇଁ ରାଜି ହୁଅନ୍ତିନାହିଁ । ଘରଲୋକଙ୍କୁ ହରାଇବା ଭୟରେ ଏପରିକି ଖେଳିବାକୁ ବି ଯାଆନ୍ତିନାହିଁ ।

➢ ବାତ୍ୟା କଥା ବାରମ୍ବାର ମନେ ପକାଇବା ଫଳରେ ପାଠରେ ମଧ୍ୟ ପଛେଇ ଯାଆନ୍ତି ।

➢ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ପେଟ କାଟିବା, କୌଣସି ଅଙ୍ଗ ଚାଳନାରେ ଅସୁବିଧା ହେବା ଭଳି ଅଭିଯୋଗ କରନ୍ତି । ବିଶେଷ

କରି କିଶୋରମାନେ ଏଭଳି ଅଭିଯୋଗ ବେଶୀ କରିଥା'ନ୍ତି ।

- ବାତ ମାରି ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୋଇଯାଆନ୍ତି ।
- ସବୁ ଜିନିଷରୁ ନିଜକୁ ସଙ୍କୁଚିତ କରିନିଅନ୍ତି ଓ ବହୁତ କମ୍ କଥା କହନ୍ତି ।
- କେତେଜଣଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚୋରି କରିବା, ଘରୁ ପଳାଇବା ଭଳି ଗୁଣ ଦେଖାଯାଏ ।

ଷୋହଳ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ବ ୧୯୯୯ ମସିହାର ମହାବାତ୍ୟାରେ ଉଭୟ ବାପା ମା' ଓ ସାନ ଭଉଣୀଙ୍କୁ ହରାଇଥିଲା । ସେ ବହୁତ ମାନସିକ ଆଘାତ ପାଇଥିଲା । ତା'ର ଆଉ ତିନୋଟି ସାନ ଭାଇଭଉଣୀ ଥିଲେ । ତାଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ ବି ବ'କୁ ନେବାକୁ ହେବ । ହଠାତ ସେ ବଡ଼ ପିଲାଙ୍କ ଭଳି ତା' ସାନ ଭାଇଭଉଣୀଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲା । ଦେଖାଗଲା ଯେ ବ ବହୁତ କଥା କହୁଛି, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ବହୁତ ବଡ଼ ପାଟିରେ କଥା କହୁଛି, ବେଳେ ବେଳେ ଅଚିହ୍ନା ଲୋକଙ୍କ ସହ ଯାତ୍ରୁ ସାତ୍ରୁ ଗପୁଛି । ଅନ୍ୟଲୋକର ପଇସା ଚୋରୀ କରିବା, ଅତି ସାଧାରଣ କଥାରେ ଝଗଡ଼ା କରିବା ଭଳି ଛୋଟ ଛୋଟ ଗୁଣ ବି ତା'ର ଆରମ୍ଭ ହେଲା । ଏହା ଯୋଗୁ ଗାଁ ସାରା ବ୍ୟସ୍ତ ହେଲେ ।

ସାଧାରଣତଃ ବିପତ୍ତି ପରେ ଅନାଥ ହୋଇ ଯାଇଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କର ବେଶୀ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ ।

ଏସବୁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସହିତ ସେମାନେ ବାପା ମା'ଙ୍କୁ ହରାଇ ବହୁତ ଅସହାୟ ଓ ଅସୁରକ୍ଷିତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି ।

ଯେ କୌଣସି ବିପତ୍ତିରେ ଶାରୀରିକ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ଯୋଗୁ ଝିଅମାନେ ବହୁତ ଅସୁରକ୍ଷିତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ।

ବାତ୍ୟା ଆସିବା ବେଳେ ସତର ବର୍ଷ ବୟସ୍କା କ ଓ ତା'ର ପରିବାର ଲୋକ ଆଶ୍ରୟ ନେବା ପାଇଁ ପାଖରେ ଥିବା ଗୋଟିଏ କୋଠାଘରକୁ ଚାଲିଗଲେ । ଜୋର ପବନ ଯୋଗୁ କୋଠାର ଝରକା କାଚ ଭାଙ୍ଗିଗଲା ଓ କ ଦେଖିଲା ଯେ ଢେଉ ମାଡ଼ିଆସୁଛି । ସେ ବହୁତ ଡରିଗଲା । ଏହି ସମୟରେ କିଛି ଲୋକ ତାକୁ ଶାରୀରିକ ଅତ୍ୟାଚାର କଲେ । ଏବେ ବି କ ପୁରୁଷଲୋକଙ୍କୁ ଦେଖିଲେ ଡରୁଛି । କୌଣସି ପୁରୁଷ ଲୋକକୁ ଦେଖିଲେ ସେ ଧାଇଁ ପଳାଉଛି । ନିଜକୁ ପୂରା ଘୋଡ଼େଇ ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛି । ଏପରିକି ବାତ୍ୟାର ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷ ପରେ ବି ସେ ସବୁବେଳେ ଡରିକି ଚୁପଚାପ ରହୁଛି ।

ପିଲା କାହିଁକି ଏଭଳି ଅଲଗା ପ୍ରକାର ବ୍ୟବହାର କରେ ନିଜେ ବୁଝି ପାରେନାହିଁ । ତେଣୁ ବାପା ମା' ବା ଅନ୍ୟ ବଡ଼ଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ ହେଉଛି ପିଲାଙ୍କର ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ବୁଝିବା ଏବଂ ସେଇ ଅନୁସାରେ କିଛି ପଦକ୍ଷେପ ନେବା । ମୂଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ପିଲା ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ମନେ କରିବ ଓ ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ବନ୍ଧନ ଅତୁଟ ରହିବ । ସେମାନଙ୍କୁ ତଳେ ଲେଖାଯାଇଥିବା ବାଟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ ।

- ପିଲାର ଚିହ୍ନା ଓ ପ୍ରିୟ ଲୋକ ପାଖରେ ତାକୁ ରହିବାକୁ ଦେବା ।
- ଖାଇବା, ଶୋଇବା, ଖେଳିବା, ସ୍କୁଲ ଯିବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ତିଆରି କରିବା ।
- ଚିତ୍ର କରିବା, ଗପ ଶୁଣିବା, ଗୀତ ଗାଇବା, ମୂର୍ତ୍ତି ଗଢ଼ିବା ଭଳି ମନୋରଞ୍ଜନ କାମରେ ତାଙ୍କୁ ଲଗାଇବା ।
- ଆଶ୍ୱାସନା ଦେବା ପାଇଁ ପିଲାକୁ କୋଳେଇ ନେବା ବା ସେହିଭଳି କଥା କହିବା ।
- ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବରେ ବା ଦଳରେ ପିଲାକୁ ତା'ର ଅନୁଭୂତି କହିବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦେବା ।



ସ୍ଥାୟୀ ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳୀରେ କର୍ମୀ ପିଲାଙ୍କୁ ଚିତ୍ର କରିବା, ରଙ୍ଗ କରିବା, କଣ୍ଢେଇ ତିଆରି କରିବା, ଛୋଟ ନାଟକ କରିବା, ମାଟିରେ ମୂର୍ତ୍ତି ଗଢ଼ିବା, ଖେଳିବା, ଗୀତ ଗାଇବା, ଗପ ଶୁଣିବା ଭଳି କାମରେ ଲଗାଇଥିଲେ । ଏଭଳି କାମ ମାଧ୍ୟମରେ ପିଲାମାନେ ବିପତ୍ତି ବିଷୟରେ ତାଙ୍କ ଅନୁଭୂତି ଓ ଭାବନା ପ୍ରକାଶ କରିପାରିଥିଲେ ।

ଏହା ତାଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିଲା । ଆଜିକାଲି ଜଗତସିଂହପୁର ଜିଲ୍ଲାର ଏରସମା ଅଞ୍ଚଳରେ ଛୁଟି ସ୍କୁଲ ଚାଲିଛି । ଏଥିରେ ପିଲାମାନେ ଖେଳି ଖେଳି ସେମାନଙ୍କ ମନର ଭାବନା ପ୍ରକାଶ କରିପାରୁଛନ୍ତି ଓ କିଛି ମୌଳିକ ଜିନିଷ ଶିଖୁଛନ୍ତି ମଧ୍ୟ ।

➢ ଦେହ ହାତ ହଲାଇ ଗପ ଶୁଣିବା, ଗୀତ ଗାଇବା, ଖେଳିବା ଆଦିରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଲଗାଇବା ।

➢ ସ୍କୁଲକୁ ଫେରିଗଲା ପରେ ସେମାନଙ୍କ ପାଠପଢ଼ା ଦିଗରେ ଅଧିକ ସମୟ ଓ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ।



➢ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କର୍ମୀ, ସ୍କୁଲ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଭଳି ଅନ୍ୟ ସହାୟକଙ୍କ ସହ ମିଶି କାମ କରିବା ।

➢ ବିପତ୍ତି ପରେ ଅନାଥ ହୋଇ ଯାଇଥିବା ପିଲାଙ୍କ ପାଳନ ପାଇଁ ଦରଦୀ ଘର ବା ଲୋକ ଖୋଜିଦେବା ।

➢ ଦରକାର ହେଲେ ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା

ମହାବାତ୍ୟା ପରେ ଗୋଷ୍ଠୀକର୍ମୀ ପିତୃମାତୃହରା ପିଲା ଓ ପିଲା ହରାଇଥିବା ବିଧବାଙ୍କୁ ଏକାଠି କରିଥିଲେ । ଫଳରେ ସେମାନେ ନିଜ ନିଜର ସ୍ନେହ ଆଦର ପାଇପାରିବେ । ଏହିଭଳି ଭାବରେ ଅନେକ ପାଳିତ ପରିବାର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ପାରିଥିଲା ।

ବୟସ୍କ

କମ୍ ବୟସର ଅନେକ ଲୋକଙ୍କୁ ମରିବାର ଦେଖି ବୟସ୍କମାନେ ଦୁଃଖିତ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି ଓ ଭଲ ହେବା ପାଇଁ ଅଧିକ ସମୟ ଓ ଯତ୍ନ ଦରକାର କରନ୍ତି । ଅଧିକ ବୟସ୍କ ଲୋକ ପରିସ୍ଥିତି ସହ ଖାପ ଖୁଆଇ ପାରନ୍ତିନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ତଳଲିଖିତ ରୂପରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇପାରେ ।



➢ ଅନେକ ଦିନ ଧରି କାନ୍ଦିବା, ଚୁପଚାପ ହୋଇଯିବା

➢ ନିଦ ନହେବା, ଭୋକ ନହେବା

➢ ବିରକ୍ତ ହେବା, ଏକାକୀ ଲାଗିବା, ନିରାଶ ହୋଇଯିବା ଓ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା

➢ ମାନିସିକ ଦୁଃଶ୍ଚିନ୍ତା ଯୋଗୁ ବେମାର ପଡ଼ିବା

ସେମାନଙ୍କୁ ତଳଲିଖିତ ଉପାୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରାଯାଇ ପାରିବ

➢ ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜ ଲୋକଙ୍କ ମେଳରେ ରଖିବା ।

➢ ନିୟମିତ ସେମାନଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇ କିଛି ସମୟ କଟାଇବା ।

➢ ସେମାନଙ୍କୁ କାନ୍ଦିବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦେବା ।

➢ ସେମାନଙ୍କ ନିତିଦିନିଆ ଜୀବନଶୈଳୀ ଫେରାଇ ଆଣିବା ।

➢ କିଛି ହାଲୁକା କାମ କରିବାକୁ ଦେବା । ତାହେଲେ ସେମାନେ ତାଙ୍କର କିଛି ଦାୟିତ୍ୱ ରହିଛି ବୋଲି ଅନୁଭବ କରିବେ ।

➢ ସେମାନଙ୍କ ଉପଦେଶ ମାଗି ସେମାନଙ୍କୁ ରିଲିଫ କାମରେ ତାଙ୍କୁ ସାମିଲ କରିବା ।



➢ ସେମାନଙ୍କୁ ସକାରାତ୍ମକ ଖବର ଦେବା ।

➢ ଡାକ୍ତର ଡାକି ଓ ଅନ୍ୟ ସହାୟତା କରି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ।

➢ ସାମୂହିକ ପ୍ରାର୍ଥନା ସଭାର ଆୟୋଜନ କରିବା

ମମତାଗୃହରେ ସ୍ନେହକର୍ମୀମାନେ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ନିୟମିତ ଭାବରେ ସାମୂହିକ ପ୍ରାର୍ଥନା ସଭା, ଭଜନ, କୀର୍ତ୍ତନ ଆଦି ଆୟୋଜନ କରୁଥିଲେ ।

ଭିନ୍ନକ୍ଷମ

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଭଳି ଅକ୍ଷମମାନେ ମଧ୍ୟ ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ଅକ୍ଷମତା ଯୋଗୁ ସୁସ୍ଥ ହେବା ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗିପାରେ । ସେମାନଙ୍କୁ ତଳଲିଖିତ ବାଟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ ।

➢ ସେମାନଙ୍କୁ କୌଣସି ସୁରକ୍ଷିତ ଜାଗାକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ ।

➢ ଚାରିପାଖର ଘଟଣା ବିଷୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ନିୟମିତ ଜଣାନ୍ତୁ । ତାହେଲେ ସେମାନେ ନିଜକୁ ହେୟ ମନେ କରିବେନାହିଁ ।



➢ ସେମାନେ କରିପାରିବା ଭଳି କାମରେ ତାଙ୍କୁ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ।

➢ ଦଳଗତ ଆଲୋଚନାରେ ଏମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ।

➢ ଅନ୍ୟ ସଂସ୍ଥା ସହାୟତାରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଦରକାରୀ ସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ ପାଇବାରେ ସହାୟତା କରନ୍ତୁ ।

➢ ଅକ୍ଷମ ଭତ୍ତା ଭଳି ସାମାଜିକ ନିରାପତ୍ତା ସହାୟତା ପାଇବାରେ ତାଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।

➢ ପ୍ରଚଳିତ ସହାୟତା ପାଇବା ପାଇଁ ଦରକାର ହେଉଥିବା ଅକ୍ଷମ ସାର୍ଟିଫିକେଟ, ଆୟ ସାର୍ଟିଫିକେଟ, ଚିହ୍ନଟ କାର୍ଡ ଆଦି ପାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।

➢ ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥ ବିଶେଷ କରି ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ଶାରୀରିକ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ପାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ବହୁତ ରହିଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସହାୟତା, ସୁରକ୍ଷା ଦିଅନ୍ତୁ ।

➢ ଜୀବିକା ହରାଇ ବ୍ୟସ୍ତ ନହେବା ପାଇଁ ସାନ୍ତ୍ୱନା ଦିଅନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କ ଦକ୍ଷତାକୁ ପୁଣି ଥରେ କାମରେ ଲଗାଇବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।

ବିପତ୍ତି ପରେ ଅକ୍ଷମ ହୋଇଯାଇଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଯତ୍ନ ଦରକାର । **ସେମାନଙ୍କୁ ତଳଲିଖିତ ବାଟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରାଯାଇ ପାରେ ।**

➢ ଯାହା ଘଟିଗଲା ତାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଓ ନିର୍ଭରଶୀଳତା କମାଇ ନିଜ ଗୋଡ଼ରେ ନିଜେ ଠିଆ ହେବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା

➢ ଏବେ ବି ସେମାନଙ୍କ ଦକ୍ଷତା ଅନୁସାରେ କିଛି କରି ଜୀବନକୁ ନୂଆ ଭାବରେ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ କହିବା

➢ ଅକ୍ଷମ ଜୀବନ ବିତେଇବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଦକ୍ଷତାର ବିକାଶ ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା

ମନେରଖନ୍ତୁ

✓ ବିପତ୍ତି ପରେ ସମସ୍ତେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥିଲେ ବି କିଛି ଲୋକ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଯତ୍ନ ଦରକାର ।

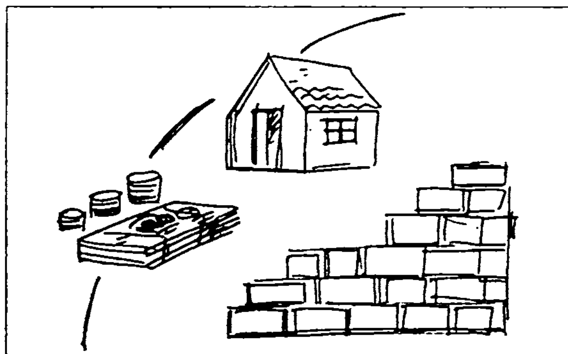
ବିଶେଷଜ୍ଞ ପରାମର୍ଶ

ଆଗରୁ ଆଲୋଚିତ ସହାୟତା ଓ ଯତ୍ନ ଅନୁସାରେ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଦରକାର । କେବଳ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଥଇଥାନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ନକରି ସାମଗ୍ରିକ ରୂପରେ ସହାୟତା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଉଚିତ । ପ୍ରତି ପରିବାରରେ ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀ ସାତୋଟି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସହାୟତା କରିବା ଦରକାର ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଏଥିରୁ କେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସହାୟତା ଦରକାର ଚିହ୍ନଟ କରି ସେଇ ଅନୁସାରେ କାହାକୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବେ ସ୍ଥିର କରିବେ । ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀ ଜାଣିବା ଦରକାର ଯେ ଅନ୍ୟ କେଉଁ ସାମାଜିକ ସଂସ୍ଥାରୁ ସହାୟତା ମିଳିପାରେ ।

କେଉଁ ବିଷୟରେ ପରାମର୍ଶ ଦରକାର ହୋଇପାରେ

➢ ଜୀବିକା କ୍ଷେତ୍ରରେ   ଆବଶ୍ୟକତାର କଳନା, ସାମଗ୍ରୀ ସଂଗ୍ରହ ଓ ଅନୁଦାନ

➢ ଘର ଯୋଜନା   ଘର ତିଆରି ସାମଗ୍ରୀ କଳନା ଓ ସଂଗ୍ରହ



➢ ଆଇନ ସହାୟତା   କ୍ଷତିପୂରଣ ଓ ବିଧବା ଭତ୍ତା, ଅକ୍ଷମ ଭତ୍ତା ଭଳି ଅନ୍ୟ ସାମାଜିକ ନିରାପତ୍ତା ସହାୟତା ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା

➢ ଡାକ୍ତରୀ ବ୍ୟବସ୍ଥା   ନିୟମିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା, ଆଶାବାଡ଼ି ଓ ଅନ୍ୟ ସହାୟତା ସାମଗ୍ରୀ

➢ ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତାରେ ପରାମର୍ଶ

➢ ପିଲାଙ୍କ ସମସ୍ୟା   ଶିକ୍ଷା, ପୁଣି ଥରେ ସ୍କୁଲ ଆରମ୍ଭ କରିବା, ପିତୃମାତୃହରାଙ୍କ ପାଇଁ ପାଳିତ ଘର ବ୍ୟବସ୍ଥା, ପିଲାଙ୍କ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ସହାୟତା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା

➢ ଆବେଗଗତ ସମସ୍ୟା

କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟବହାର ରହିଛି ଯାହାକୁ ମାନସିକ ସମସ୍ୟାର ସୂଚକ ଭାବରେ ନିଆଯାଇପାରେ । କେତେକଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଦରକାର ହୋଇପାରନ୍ତି । ଏଠାରେ ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ ହେଉଛି ରୋଗୀକୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ଓ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଭିତରେ ଯୋଗସୂତ୍ର ରଖିବା ।

ମାନିସିକ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ କୌଣସି ଲୋକଙ୍କୁ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପାଖକୁ ନେବା ବହୁତ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ କଥା । କାରଣ ଏଥିରେ ସାମାଜିକ କଟକଣା ରହିଛି । ସହାୟତା ଦରକାର ଥିଲେ ବି ଅନେକ କାରଣରୁ ହୁଏତ ଲୋକ ଜଣକ ପରାମର୍ଶ ନେବା ପାଇଁ ରାଜି ନହୋଇ ପାରନ୍ତି । ତେଣୁ ପ୍ରଥମେ ଜାଣିବା ଦରକାର ଯେ କେଉଁ ପରିସ୍ଥିତିରେ ତାହା ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀ ଆଉ ସମ୍ଭାଳି ପାରିବେନାହିଁ ଓ ତାଙ୍କୁ କୌଣସି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବାକୁ ହିଁ ହେବ ।

ସ୍ଥାନୀୟ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍‌ଙ୍କ ପାଖକୁ କାହାକୁ ପଠାଇବେ କିଛି ଉଦାହରଣ

- *ମହାବାତ୍ୟା ପରେ ଶ୍ରୀମତି ଅ ବହୁତ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ି ହେଉଥିଲେ, ରାଗି ଯାଉଥିଲେ ଓ ସାମାନ୍ୟ କଥାରେ ଝଗଡ଼ା କରୁଥିଲେ । ଆଗ ଅପେକ୍ଷା ସେ ବହୁତ କଥା କହୁଥିଲେ ଓ ଅଜଣା ଲୋକ*

ବିଶେଷ କରି ପୁରୁଷଙ୍କ ସହ ପୁରୁଣା ପରିଚିତ ଲୋକଙ୍କ ଭଳି ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ । ସେ ଘର କାମ ନକରି ଅନେକ ସମୟରେ ଏଣେ ତେଣେ ବୁଲୁଥିଲେ ।

- *ମହାବାତ୍ୟାରେ ଶ୍ରୀମତି ପ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପ୍ରିୟ ଲୋକଙ୍କୁ ହରାଇ ସବୁବେଳେ ଦେହହାତ ବିନ୍ଧିବାର ଅଭିଯୋଗ କରୁଥିଲେ । ସେ ପ୍ରାୟ ସମୟ ଦୁଃଖରେ ରହୁଥିଲେ ଓ ତାଙ୍କ ପଛକଥା କହିବା ମାତ୍ରେ ତାଙ୍କ ଆଖିରୁ ଲୁହ ଝରୁଥିଲା । ସେ କାହା ସହ ପ୍ରାୟ ଯୋଗାଯୋଗ ରଖିଲେନାହିଁ ଓ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଚୁପଚାପ ବସିରହିଲେ । ସେ ଘରକାମ କରିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଇଲେନାହିଁ ।*

ପ୍ରଥମ ପରାମର୍ଶ କେନ୍ଦ୍ର ହେଉଛି ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର କିମ୍ବା ଶିବିରକୁ ଆସୁଥିବା ଡାକ୍ତର । ମଝିରେ ମଝିରେ



ଆସିଥିବା ମନସ୍ତତ୍ୱବିଦ୍‌ଙ୍କୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ ଓ ଦରକାର ହେଲେ ଡାକ୍ତରଖାନା ନିଅନ୍ତୁ ।

ଚାରୋଟି କ୍ଷେତ୍ର ରହିଛି ଯେଉଁଠି ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀ ନିଜେ ସମ୍ଭାଳି ପାରିବେ କିମ୍ବା ପରାମର୍ଶ ଖୋଜିପାରନ୍ତି ।

ସଜାଗତା ଓ ସଚେତନତା

ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀ ସମ୍ଭାଳି ପାରିବେ ଯଦି ଲୋକଟି	ପରାମର୍ଶ ଦରକାର ଯଦି ଲୋକଟି
• ଯଦି ସେ କିଏ, କେଉଁଠି ରହିଛି ଓ କ'ଣ ଘଟିଗଲା ଜାଣିପାରୁଛନ୍ତି • ସାମାନ୍ୟ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ରହିଛି କିମ୍ବା ଚିନ୍ତା କରିବାରେ କିଛି ସମସ୍ୟା ରହିଛି । • କୌଣସି ଜିନିଷ ବା କାମରେ ଏକାଗ୍ରତା ଆଣିବାରେ ସମସ୍ୟା ହେଉଛି	• ତାଙ୍କ ନିଜ ନାଁ କିମ୍ବା କାହା ସହ ରହୁଛନ୍ତି କହିପାରୁନାହାନ୍ତି । • ସେ କେଉଁ ଜାଗାର, କେଉଁଠି ରହୁଛନ୍ତି କିମ୍ବା କ'ଣ କରୁଛନ୍ତି ମନେପକାଇ ପାରୁନାହାନ୍ତି । • ଗତ ୨୪ ଘଣ୍ଟାର ଘଟଣା ମନେ ପକାଇ ପାରୁନାହାନ୍ତି, ନାଁ ଓ ଅନ୍ୟ ଜିନିଷ ଭୁଲିଯାଉଛନ୍ତି ।

ବ୍ୟବହାର

ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀ ସମ୍ଭାଳି ପାରିବେ ଯଦି ଲୋକଟି	ପରାମର୍ଶ ଦରକାର ଯଦି ଲୋକଟି
• ହାତ ଟାଣ କରି ମୁଠା କରିବା, ମୋଡ଼ିବା • ଅଶାନ୍ତ ଓ ସାମାନ୍ୟ ଉଗ୍ର ଓ ଉତ୍ତେଜିତ • ନିଦ ନହେବା • ଅତି ଶୀଘ୍ର ବା ରହି ରହି କଥା କହିବା	• ଦୁଃଖୀ ରହିବା, ଅସ୍ଥିର ହେବା, ଅଶାନ୍ତ ହେବା, ଏପଟ ସେପଟ ଚାଲିବା • ଉଦାସୀନ, ଚାଲବୁଲ କରିନପାରିବା • ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ, ନିଜର ଅଙ୍ଗ କାଟିବାର ବିକୃତି • ଅତ୍ୟଧିକ ନିଶା ବ୍ୟବହାର କରିବା • ନଖାଇବା, ନଗାଧୋଇବା ଓ ନିଜର ଯତ୍ନ ନନେବା

କଥା କହିବା

ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀ ସମ୍ଭାଳି ପାରିବେ ଯଦି ଲୋକଟି	ପରାମର୍ଶ ଦରକାର ଯଦି ଲୋକଟି
• ଅବସାଦ, ବିଚଳିତ ଓ ନିଜକୁ କୌଣସି କାମର ନୁହେଁ ବୋଲି ଭାବିବା • ସୁସ୍ଥ ହେବେ କି ନାହିଁ ସନ୍ଦେହ କରିବା • ଛୋଟ ଛୋଟ କଥାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥାକୁ ହେୟ ମନେ କରିବା • ସମସ୍ୟାକୁ ନମାନିବା ବା ନିଜେ ସବୁ କରିପାରିବେ ବୋଲି କହିବା • ନିଜ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ଅନ୍ୟକୁ ଦାୟୀ କରିବା. • ଅସ୍ପଷ୍ଟ ଯୋଜନା କରିବା, ତାଙ୍କୁ ସମସ୍ତେ ହଇରାଣ କରୁଛନ୍ତି ଭାବି ରାଗିଯିବା ବା ବିରକ୍ତ ହେବା	• କିଛି ନଥାଇ ବି ଶବ୍ଦ ଶୁଭିବା ବା କିଛି ଦେଖାଯିବା • ଦେହ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଲାଗିବା ଓ ନିଜର ମନ ହଜିଗଲା ଭଳି ଲାଗିବା • ଗୋଟିଏ କଥା ବା ଚିନ୍ତାକୁ ଜାବୁଡ଼ି ଧରିବା • ତାଙ୍କୁ କିଏ ଜଣେ ମାରିଦେବ ବା କ୍ଷତି କରିବ ବୋଲି ସବୁବେଳେ ଡରିବା • ସାଧାରଣ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା କିମ୍ବା ଛୋଟ କାମ ମଧ୍ୟ ନକରି ପାରିବା

ଆବେଗ

ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀ ସମ୍ଭାଳି ପାରିବେ ଯଦି ଲୋକଟି	ପରାମର୍ଶ ଦରକାର ଯଦି ଲୋକଟି
• ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ବିଷୟରେ କହି ସବୁବେଳେ କାନ୍ଦିବା • ଚାରିପାଖର ଘଟଣା ବିଷୟରେ କୌଣସି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ ନକରିବା • ଚଞ୍ଚଳ ରହିବା, ବହୁତ ହସିବା • ସାଧାରଣ କଥାରେ ବହୁତ ସହଜରେ ଚିଡ଼ିଯିବା ବା ରାଗିଯିବା	• ବହୁତ ଚୁପଚାପ ରହିବା, କୌଣସି ଆବେଗ ପ୍ରକାଶ ନକରିବା • ଅତ୍ୟଧିକ ଭାବପ୍ରବଣ ହେବା, ଅଯୌକ୍ତିକ ଆବେଗ ପ୍ରକାଶ କରିବା

ମନେରଖନ୍ତୁ

✓ ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କର ସବୁପ୍ରକାର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଦରକାର ।

✓ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ସ୍ଥାନୀୟ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍‌ଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ବହୁତ ଜରୁରୀ ।

ନିଜର ଯତ୍ନ

ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀ ଯେଉଁ କାମ କରୁଛନ୍ତି ତାହା ତାଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବ । ପ୍ରତିଦିନର ପରିଶ୍ରମ ଯୋଗୁ କର୍ମୀଙ୍କ ଭିତରେ ଉତ୍ତେଜନା ଆସିପାରେ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ବୁଝି ପ୍ରତି କର୍ମୀ କିଛି ପ୍ରତିକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଦରକାର ।

ଗୋଟିଏ ଗଛର ଉଦାହରଣ ନେଇ ଦେଖିବା । ଗଛର ଚେର ଦୃଢ଼ ନହେଲେ ଜୋର ପବନକୁ ତାହା ସମ୍ଭାଳି ପାରିବନାହିଁ । ଠିକ ସେହିପରି ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀ ମଧ୍ୟ ନିଜକୁ ଦୃଢ଼ କରିବା ଦରକାର । ତାହେଲେ ସେମାନେ ଅନ୍ୟକୁ ସମ୍ଭାଳି ପାରିବେ ।

କ'ଣ କରିବେ

➢ ନିଜ ପାଇଁ

- ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ।
- ନିଜର ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ନିୟମିତ କରନ୍ତୁ ଓ ବେଶ୍ କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରତିଦିନ ଗୀତ ଶୁଣନ୍ତୁ, ବହି ପଢ଼ନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଦୂରଦର୍ଶନ ଦେଖନ୍ତୁ ।
- ଦିନକୁ ଅନେକ ଥର ଖାଆନ୍ତୁ ଓ ଯଥେଷ୍ଟ ସମୟ ଶୁଅନ୍ତୁ ।
- ବିଶ୍ରାମ ନେବାର ପଦ୍ଧତି ବାରମ୍ବାର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।
- ପରିବାର ସହ ସମ୍ପର୍କ ରଖନ୍ତୁ ଓ ନିଜର ଭାବନା ଓ ଅନୁଭବ ସେମାନଙ୍କ ସହ ବାଣ୍ଟନ୍ତୁ ।
- ନିଜର କାମ ଓ ଅନୁଭୂତି ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଡାଏରୀ ରଖନ୍ତୁ ।
- ସପ୍ତାହକୁ ଗୋଟିଏ ଦିନ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କାମ ଓ ବିଶ୍ରାମ ପାଇଁ ବାଛନ୍ତୁ ।

➢ ଅନ୍ୟ ସହକର୍ମୀଙ୍କ ସହ

- ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଭାବନାକୁ ଶୁଣନ୍ତୁ ।
- ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବରେ କାହା ଉପରେ ରାଗ ରଖନ୍ତୁନାହିଁ ।
- ଦରକାର ନଥିଲେ କାହାକୁ ସମାଲୋଚନା କରନ୍ତୁନାହିଁ ।
- ପରସ୍ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ଓ ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ ।
- ସହକର୍ମୀଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ଓ ସହଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।
- ନିଜେ ହତାଶ ହୋଇଗଲେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଖକୁ ଚାଲିଯାଆନ୍ତୁ । ସେହିଭଳି ଆଉ କିଏ ହତାଶ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ ତାଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚନ୍ତୁ ।
- ସହକର୍ମୀଙ୍କ ସହ ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ପର୍କ ଗଢ଼ନ୍ତୁ । ପରସ୍ପରର କାମ ଉପରେ ଆଖି ରଖନ୍ତୁ । କିଏ କେତେବେଳେ ହାଲିଆ ହେଉଛି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ବିରତି ନିଅନ୍ତୁ ।

ଦରକାର ଥିଲେ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ, ଯଦି

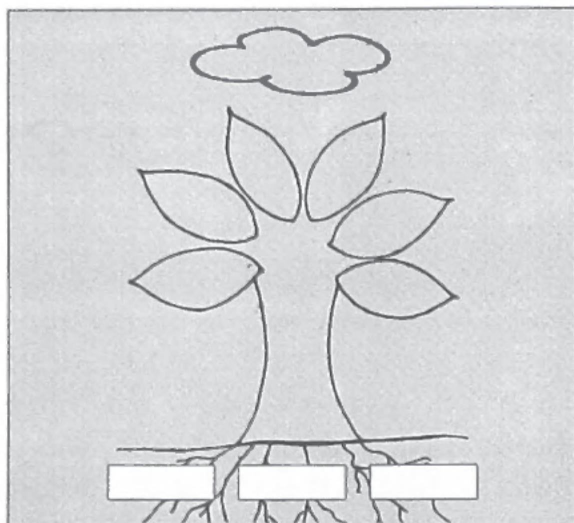
- ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ କାମ ଛାଡ଼ି ଯିବା ଅସମ୍ଭବ ।
- ଆପଣଙ୍କ ଭୋକ ଓ ନିଦ ଗୋଳମାଳ ହୋଇଯାଇଛି ।
- କାମରେ ଖୁସି ହୋଇପାରୁ ନାହାନ୍ତି ।
- କାମକୁ ଯିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେଉନାହିଁ ।
- ଆପଣ ବହୁତ ସହଜରେ ଚିଡ଼ି ଯାଉଛନ୍ତି ।
- ଆପଣ ବହୁତ ସହଜରେ କାନ୍ଦି ପକାଉଛନ୍ତି ।

ନିଜ ପାଇଁ *ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀତ୍ୱର ଗଛ* ତିଆରି କରନ୍ତୁ

ଗଛର ପତ୍ରରେ ନିଜର ତିନୋଟି ଭଲ ଗୁଣ ଓ ତିନୋଟି ଖରାପ ଗୁଣ ରଖନ୍ତୁ । ଏହିସବୁ ଗୁଣ ମାଧ୍ୟମରେ ଆପଣ

ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚନ୍ତି । ଗଛର ଚେରକୁ ବୁଝାଉଥିବା ତିନୋଟି ଘରେ ତିନି ଜଣ ଲୋକଙ୍କ ନାଁ ଲେଖନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କର ଯତ୍ନ ଓ ସାହାଯ୍ୟ ଦରକାର ହେଲେ ଆପଣ ଏହି ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚି ପାରିବେ । ଆପଣଙ୍କୁ ଯାହା ଖୁସି ଓ ଶାନ୍ତି ଦିଏ ତାକୁ ଉପରେ ଥିବା ମେଘରେ ଲେଖନ୍ତୁ ।

ଏହି ଗଛଟି ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରତୀକ । ଯଦି ଗଛର ଚେର ଦୃଢ଼ ଓ ସହାୟକ ରହିଛି ଓ ପାଣି ପାଇଁ ମେଘ ରହିଛି ତେବେ ଗଛଟି ସୁସ୍ଥ ରହିବ ଓ ଅନେକ ଦିନ ପାଇଁ ଲୋକଙ୍କୁ ଛାଇ ଓ ଫଳ ଦେବ । ସେହିଭଳି ଆପଣ ବି ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଓ ଯତ୍ନ ନେବା ଭଳି ଲୋକଙ୍କୁ ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ କାମ ପାଇଁ ଅନେକ ପରିମାଣର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ଦରକାର । ଏହି ଲୋକମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ଖୋରାକ ଯୋଗାଇ ପାରିବେ ।



ମନେରଖନ୍ତୁ

- ✓ ବିପତ୍ତି ପରେ ଲୋକଙ୍କ ସହ କାମ କରୁଥିବା କର୍ମୀଙ୍କର ନିଜର ଯତ୍ନ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । କାରଣ ଏହି କାମ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଚାପ ପକାଏ ।
- ✓ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୁବିଧା ପାଇଁ ଜଣେ ସହାୟତା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଦରକାର ।

REFERENCES

REFERENCES

1. Parasuraman S and Unnikrishnan PV. *India Disasters Report:* towards a policy initiative. Oxford University Press, New Delhi, 2000.
2. Government of Orissa. *Memorandum on damages caused by the Super Cyclonic Storm of Rarest Severity in the State of Orissa on 29-30th October 1999.*
3. GOI. High Powered Committee on *Disaster Management Report: Building a Culture of Prevention.* Ministry of Agriculture, October 2001.
4. GOI. *National Disaster Response Plan.* Ministry of Agriculture, September 2001
5. SAMHSA. *Psychosocial Issues for Older Adults in Disaster.* US Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Center for Mental Health Services, Rockville, Maryland, 1999.
6. Bharat S, Chandrashekar CR, Kishore Kumar KV, Chowdhury P, Parthasarthy R, Girimaji S, Sekar K and Murthy RS *Supercylone – Psychosocial Care For Individuals: Information Manual 1.* Books for Change, 2000
7. Kishore Kumar KV, Chandashekar CR, Chowdhury P, Parthasarthy R, Girimaji S, Sekar K and Murthy RS. *Supercyclone – Psychosocial Care for Community Level Workers: Information Manual 2.* Books for Change, 2000.
8. Srinivasa Murthy R, Kar N, Sekar K, Swain S, Mishra V and Daniel U. Evaluation report on *Psychosocial Care for Survivors of Supercyclone in Orissa.* Sneha Abhiyan, Action Aid Bhubaneswar, NIMHANS, 2003.
9. Ruben Banerjee. *India Today,* March 1 2003.
10. Dave AS, Sekar K, Bhadra S, Rajashekhar GP, Kishore Kumar K.V, Srinivasa Murthy RS. *Riots-Psychosocial Care for Individuals: Information Manual 1.* Books for Change, 2002
11. Sekar K., Dave AS, Bhadra S, Rajashekhar GP, Kishore Kumar K.V, Srinivasa Murthy R. *Riots – Psychosocial Care by Community Level Helpers for Survivors: Information Manual 2.* Books for Change, 2002.
12. IFRC and RCS. *World Disasters Report: Focus on public health.* Geneva, 2000.
13. Indian Red Cross Society. *Community Based Disaster Mental Health/ Psychosocial Care Training for Community Facilitators.* Books for Change, 2003

ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରୀୟ କର୍ମୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଯତ୍ନ

ପ୍ରାକୃତିକ ବିପତ୍ତି

ଯେ କୌଣସି ପ୍ରାକୃତିକ ବିପତ୍ତି ପରେ ପୂରା ଗୋଷ୍ଠୀରେ ବହୁତ ବଡ଼ ଆହ୍ୱାନ ଆସେ । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସହାୟତା ଦରକାର ବୋଲି ଏବେ ନୀତି ନିର୍ଦ୍ଧାରକ, ସହାୟକ ଏବଂ ସାଧାରଣ ଲୋକ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କଲେଣି । ଓଡ଼ିଶା ଓ ଗୁଜୁରାଟର ଅନୁଭୂତିରୁ ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା କମାଇବାରେ, କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ଏବଂ ସାମାଜିକ ଜୀବନରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ପାଇଁ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସହାୟତା ବହୁତ ଦରକାର । ଅନ୍ୟ ସବୁ ବିପତ୍ତି ଭଳି ଓଡ଼ିଶାର ବିପତ୍ତି ମଧ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ଜୀବନ, କେବଳ ଘର କିମ୍ବା ଜୀବିକା ନୁହେଁ, ଲୋକଙ୍କର ମନୋବୃତ୍ତିକୁ ମଧ୍ୟ ପୁଣି ଥରେ ଗଢ଼ିତୋଳିବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଆହ୍ୱାନ ଆଣିଛି । ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରିଚାଳନା ସଂସ୍ଥା ଓ ଆକ୍ସନ୍‌ଏଡ୍ ଇଣ୍ଡିଆ, ଭୁବନେଶ୍ୱରର ମିଳିତ ସାମାଜିକ ପୁନର୍ଗଠନ ଯୋଜନାରେ ଯେକୌଣସି ବିପତ୍ତିରେ ସହାୟତା ଦେବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଦଳ ଗଠନ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଉଛି ।

ଏହି ପୁସ୍ତିକାଟି ସେଥିପାଇଁ ଅନନ୍ୟ, କାରଣ:

୧. ଏହା ପ୍ରତିଟି ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଓ ତା'ର ପ୍ରତିକାରକୁ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରୀୟ କର୍ମୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭାଳିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇଛି ।

୨. ଏହା ବ୍ୟବହାର କରିବା ବହୁତ ସହଜ ।

୩. ଏହା ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଉତ୍ତରଜୀବୀ ଓ ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ସହ ମିଶି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି ।